This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

+ *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.

+ *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.

+ *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.

+ *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter `http://books.google.com` durchsuchen.

LANE MEDICAL LIBRARY STANFORD STOR
L367 .D54 1901
Die Schädlichkeit des Missbrauchs geist
24503307862

Die Schädlichkeit des Mißbrauchs geistiger Getränke.

Ein Lehrbuch

für die

oberen Klassen der Volksschulen,

für

Fortbildungsschulen und Erwachsene

mit

Erzählungen und 15 farbigen Abbildungen.

Von

Dr. med. Ew. Dicke
Sanitätsrat
in **Schwelm.**

u.

Dr. med. Emil Kohlmetz
Knappschaftsarzt
in **Sprockhövel** i. W.

Hattingen a. d. Ruhr, 1901.
Druck und Kommissions-Verlag von C. Hundt sel. Wwe.

L 367
D 54
1901

31759

LANE

MEDICAL LIBRARY

LEVI COOPER LANE FUND

Dr. Kühn
Hoya a. W.

Empfohlen als Lehrbuch
für die Volksschulen
durch Erlaß des Ministers der i. f. u.
Medicinalangelegenheiten vom
31 Januar 1902 an die Königl.
Provinzial-Schul-Collegien.

Die Schädlichkeit des Mißbrauchs geistiger Getränke.

Ein Lehrbuch

für die

oberen Klassen der Volksschulen,

für

Fortbildungsschulen und Erwachsene

mit

Erzählungen und 15 farbigen Abbildungen.

Von

Dr. med. Ew. Dicke
Sanitätsrat
in **Schwelm.**

u.

Dr. med. Emil Kohlmetz
Knappschaftsarzt
in **Sprockhövel** i. W.

Hattingen a. d. Ruhr, 1901.
Druck und Kommissions-Verlag von C. Hundt sel. Wwe.

45

Alle Rechte, einschließlich des Übersetzungsrechtes, vorbehalten.

LIBRARY

367
154
901

Vorwort.

Obgleich in den letzten Jahrzehnten gegen den Mißbrauch geistiger Getränke durch öffentliche Vorträge, belehrende Schriften, Mäßigkeits- und Enthaltsamkeits-Vereine, sowie durch die Gesetzgebung viel Gutes geschehen ist und noch geschieht, so hat dennoch leider fast in allen Ländern der Verbrauch von geistigen Getränken in erschreckendem Maße zugenommen. Man muß sich fragen: Was ist der Grund dieser Erscheinung?

Bei Beantwortung dieser Frage möchten wir folgendes hervorheben. Zunächst ist zu betonen, daß die aus der Schule entlassene Jugend nicht gründlich und frühzeitig genug vor ihrem Eintritt ins öffentliche Leben über die Gefahren des Alkohols und dessen verheerende Wirkungen belehrt worden ist und wird. Viele Jünglinge fallen daher sehr häufig schon früh den vielfach im öffentlichen Leben an sie herantretenden Versuchungen zum Opfer, gewöhnen sich sehr bald an den regelmäßigen Genuß geistiger Getränke und können von der üblen Gewohnheit bald nicht mehr ablassen. — Ferner ist zu berücksichtigen, daß viele aus mangelhaftem Verständnis die ihnen geschilderten Gefahren des Alkohols für übertrieben halten. Endlich darf nicht übersehen werden, — und darin liegt das Haupthindernis —, daß es zu schwierig, ja fast unmöglich ist, die gegen den Alkohol verfaßten Schriften unter Erwachsene von Zeit zu Zeit in solcher Anzahl zu verbreiten, daß sie allen Volksschichten zugänglich gemacht werden. Und doch muß hauptsächlich durch Schriften eine Belehrung der Erwachsenen stattfinden. Fragt man sich, wie diese Schwierigkeiten zu überwinden sind, und welchen Weg man einschlagen

79613

soll, um auf die Massen einzuwirken und das Uebel an der Wurzel zu fassen, dann kommt man zu der Ueberzeugung, daß es gilt, den Hebel an einer andern Stelle anzusetzen Es ist da mit einer gründlichen Belehrung zu beginnen, wo man für solche noch empfänglich ist. Das ist aber zweifellos in der Jugend- und in der Schulzeit der Fall. Der alte Grundsatz: „Was wir in der Schule lernen, das lernen wir für das Leben", muß sich auch hier bewähren.

Werden die Schüler vor dem Eintritt ins öffentliche Leben weit mehr, als es bisher geschieht, darüber belehrt, welche zerstörende Wirkung der Alkohol für Körper, Geist, Familie, Staat und Kirche anrichtet, dann wird die Jugend, wenn sie die Schule verläßt und ins Leben tritt, nicht nur weit eher den vielfachen Versuchungen zum Trinken widerstehen, sondern auch später wegen ihres bessern Verständnisses für die Gefahren des Alkohols an dem Kampfe gegen die Trunksucht lebhafter teilnehmen. An der Jugend schafft man sich tüchtige Streiter und Bundesgenossen. — Dazu kommt noch — und darauf legen wir besonders Gewicht — daß eine solche belehrende Schrift für Schüler auch von deren Eltern und Geschwistern häufig gelesen wird. Auf diesem Wege wird dann bald die Belehrung in alle Volksschichten dringen.

Gewinnen wir die Jugend, dann werden auch die edlen Bestrebungen der Mäßigkeits- und Enthaltsamkeits-Vereine, sowie die Gesetze gegen die Trunksucht eine weit größere Wirksamkeit entfalten. Alsdann wird auch später weit mehr als bisher die Aufmerksamkeit auf die vortrefflichen Schriften gelenkt werden, welche bereits über die Schädlichkeit des Alkohols verfaßt sind, Schriften, aus denen wir manches Gute, soweit es uns für Schüler geeignet schien, entnehmen konnten.

In Frankreich, wo man die stark zunehmende Trunksucht mit steigender Besorgnis beobachtet, erhalten bereits auf Anordnung der Regierung die Schüler Unterricht über die Gefahren des Alkohols. In ähnlicher Weise geht man in der Schweiz, in Belgien, England und Amerika vor.

Auch in Deutschland macht sich eine lebhafte Bewegung gegen die Trunksucht bemerkbar. So wurde auf dem „Deutschen Lehrertag" zu Köln im Juni 1900 als ein erstrebenswertes Ziel die Einführung einer obligatorischen Belehrung aller Schulkinder über die Gefahren des Alkohols hingestellt, und auf der Jahresversammlung des deutschen Vereins gegen den Mißbrauch geistiger Getränke zu Dresden wurde im September vorigen Jahres bereits der Antrag gestellt, mehr Volksschriften durch die Schulen zu vertreiben.

Unsere Schrift mit Fragen, Erzählungen und Rechenaufgaben versehen, ist leicht verständlich und in gedrängter Kürze so abgefaßt, daß sie im Unterricht gut mitbenutzt werden kann. Wir machen besonders auf unsere farbigen Abbildungen gesunder und durch Alkoholmißbrauch veränderter Organe aufmerksam. *)

Wir hoffen, daß das Buch in Volks- und Fortbildungsschulen, in Jünglingsvereinen, Kasernen 2c, überhaupt dort, wo man auf die Massen belehrend wirken will, Nutzen stiften wird.

Sollte in der Abhandlung etwas gefunden werden, was für Schüler ungeeignet und unverständlich ist, so nehmen die Verfasser Verbesserungsvorschläge jederzeit dankbar an.

Die Verfasser.

*) Auch größere farbige Wandtafeln, passend zum Aufhängen in Schulen, Kasernen, Sälen u. s. w. beabsichtigen wir demnächst heraus zu geben.

Inhalts-Verzeichnis.

Seite

Vorwort III
Inhalts-Verzeichnis VII
1. Kapitel. Allgemeines über Alkohol und alkoholische Getränke 1
2. Kapitel. Die vorübergehenden nachteiligen Wirkungen des einmaligen Alkoholmißbrauchs. — Alkohol als tötendes Gift 10
3. Kapitel. Die bleibenden krankhaften Veränderungen der Organe infolge von wiederholtem und regelmäßigem Alkoholmißbrauch 16
Gehirn 16
Rückenmark und Nerven 18
Herz, Blutgefäße und Blut 19
Magen und Darm 21
Leber 23
Nieren 24
4. Kapitel. Die schädliche Wirkung des Alkoholmißbrauchs auf die Atmungsorgane. — Entstehung der Lungenschwindsucht 26
5. Kapitel. Die Wirkungen des Alkohols auf die Lebensdauer 29
6. Kapitel. Die schädlichen Wirkungen des Alkohols auf den Geist 32
7. Kapitel. Die schädliche Wirkung des Alkohols in sittlicher Hinsicht 35
8. Kapitel. Der Schaden des Alkoholmißbrauchs in wirtschaftlicher und staatlicher Beziehung 40
9. Kapitel. Alkoholische Getränke sind keine gesunden und zweckmäßigen Nahrungsmittel 44
10. Kapitel. Ratschläge 50
11. Kapitel. Ersatzgetränke und durststillende Mittel 60
Erzählungen 65
Rechenaufgaben 80
Litteratur-Verzeichnis 83

1. Kapitel.

Allgemeines über Alkohol und alkoholische Getränke.

Alkohol, auch Weingeist oder Spiritus genannt, ist eine klare, farblose, flüchtige Flüssigkeit, die sich mit Wasser in jedem Verhältnisse mischen läßt. Der Alkohol bildet sich bei der Gärung, die durch Hefepilze bewirkt wird.

Unter Gärung versteht man die Zersetzung gewisser stärkemehl- und zuckerhaltiger Stoffe durch Hefepilze, wobei es nötig ist, daß jene Stoffe vorher mit Wasser vermischt und einem gewissen Wärmegrade ausgesetzt werden. Soll z. B. der mit Wasser angerührte Brotteig, in dem sich Stärkemehl befindet, durch Zusatz von Hefe „aufgehen", d. h. eine Gärung durchmachen, so bringt man das Gemisch in einen warmen Raum. Bei einer solchen Gärung von stärkemehlhaltigen Stoffen bildet sich kein Alkohol. Wohl aber bildet sich derselbe, wenn Hefepilze in zuckerhaltige Flüssigkeiten gelangen und diese eine Gärung durchmachen, z. B. bei der Weingärung.

Der Hefepilz besteht aus einer kleinen Zelle, die nur mit Hülfe eines Mikroskops wahrgenommen werden kann. Die Hefezelle vermehrt sich millionenfach, sobald sie bei einer bestimmten Temperatur in zuckerhaltige Flüssigkeit gelangt. Diese wird durch die alsdann entstehende Gärung zersetzt, wobei sich Alkohol und Kohlensäure bildet.

Alle Getränke, die Alkohol enthalten, heißen alkoholische, spirituöse oder (wein-) geistige Getränke. Sie werden je nach der Menge des in ihnen enthaltenen Alkohols leichte (schwache), oder starke (schwere) genannt. Zu den leichten

rechnet man leichtes Bier und leichten Wein, zu den schweren stark alkoholhaltigen Wein, Bier (Exportbier, englisches Bier), Branntwein, Cognac, Rum, Arrak u. s. w. Je mehr Alkohol (Spiritus) die geistigen Getränke enthalten, einen desto schädlicheren Einfluß üben sie auf unsere Gesundheit aus.

Nach Art der Herstellung der geistigen Getränke unterscheidet man gegorene und gebrannte. Zu den gegorenen Getränken gehören die Biere und Weine, zu den gebrannten, die durch Destillation gewonnen werden, die Branntweine, Liköre, Cognac, Rum, Arrak u. s. w.

Die durch Gärung gewonnenen Getränke bedürfen einer Klärung und Ablagerung und sind dann genußfähig.

Die Herstellung geistiger Getränke ist uralt. Schon in der Bibel ist vom Wein die Rede, und die alten Deutschen tranken bereits Bier, damals „Met" genannt.

Während in früheren Jahren der Alkohol nur im kleinen hergestellt wurde, geschieht die Zubereitung des Branntweins erst in neuerer Zeit im großen. Seitdem hat der Alkohol-Verbrauch sehr erheblich zugenommen.

Die wichtigsten alkoholischen Getränke sollen jetzt kurz besprochen werden.

Bier.

Das Bier wird aus verschiedenen Getreidearten, hauptsächlich aber aus Gerste bereitet. Die Gerste wird in künstliche Keimung versetzt und in Malz verwandelt. Dieses wird mit Wasser ausgezogen und die Flüssigkeit alsdann gekocht, dabei bildet sich in derselben Zucker. Man bringt das Gemisch durch Hinzufügung von Hefe in Gärung, wodurch sich Alkohol und Kohlensäure entwickelt. Hopfen wird zugesetzt, um dem Bier einen angenehmen bittern Geschmack zu geben und es haltbarer zu machen. — Die Flüssigkeit bedarf einer Klärung und Ablagerung. Junge, nicht lange genug abglagerte Biere bewirken sehr leicht Verdauungsstörungen.

Im Bier befinden sich 89 bis 93 % Wasser, 2,5 bis 5,4 % Alkohol (Spiritus), eine geringe Menge Nährstoff,

nämlich 0,5 bis 0,7 % Eiweiß und 4 bis 5 % Zuckerstoffe. Außerdem enthält das Bier Kohlensäure und Hopfenbestandteile. Bei starken, besonders englischen Bieren beträgt der Alkoholgehalt 5 bis 7 %.

In neuerer Zeit stellt man auch alkoholfreies Bier aus Malz und Hopfen her, indem man die Gärung verhütet, oder dem bereits fertigen alkoholhaltigen Biere den Alkohol entzieht. Solche alkoholfreien Biere wirken nicht berauschend und haben einen sehr erfrischenden Geschmack. Da sie keinen Nachteil auf die Gesundheit ausüben, so werden sie in manchen Heilanstalten mit Vorteil benutzt.

Wein.

Ein großer Teil der verschiedenen Weinsorten wird aus reifen Weintrauben bereitet. Diese enthalten bald mehr, bald weniger Zuckerstoff, „Traubenzucker" genannt. Die Trauben werden zerquetscht, und die Masse wird in Bottiche gebracht. Damit eine Gärung entstehe, braucht man keine Hefe zuzusetzen, wie bei der Zubereitung von Bier. Die Gärung des Traubensaftes, auch „Most" genannt, geht vielmehr ohne Zuthun vor sich. Die Hefepilze befinden sich nämlich ursprünglich im Erdboden. Wenn im Herbste die Trauben reifen, werden die Hefepilze von zahlreichen fliegenden Insekten auf die reifen Trauben übertragen. Bei der Zerquetschung derselben sind also die Hefepilze schon vorhanden. Die frühere Ansicht, nach der sich die in der Luft befindlichen Hefepilze auf die zerquetschten Trauben niederschlagen sollten, ist somit nicht richtig. — Auch bei der Weingärung entwickeln sich Kohlensäure und Alkohol.

Bevor der Wein zum Genuß dienen kann, muß er eine Zeit lang in Fässern lagern, um eine „Nachgärung" durchzumachen und sich zu klären. Dadurch, daß Weine einige Jahre lagern, werden sie reiner, indem die anfangs mehr oder weniger vorhandenen schädlichen Beimengungen sich verflüchtigen. Frische Weine wirken wegen der unreinen Beimengungen äußerst aufregend und sind schädlicher, als alte, abgelagerte Weine.

*

Der Alkoholgehalt der verschiedenen Traubenweine, wie Rhein-, Mosel-, Bordeaux-, Süd- und anderer Weine beträgt 5 bis 20 %. Außerdem enthalten alle Weine bald mehr, bald weniger Wasser, Zuckerstoff, Weinstein, Weinsäure, Kohlensäure, Gerbsäure, Farbstoff und eine geringe Menge Mineralsalze.

Außer dem Wein, den man aus Trauben bereitet, hat man auch Wein, der aus dem Saft von Johannis-, Stachel-, Heidel- und anderen Beeren, sowie aus Äpfeln, Birnen und vielen anderen Früchten hergestellt wird. Die Gärung, die bei der Zubereitung dieser Weine stattfindet, geht in ähnlicher Weise vor sich, wie bei der Gärung des Weintraubensaftes, indem gleichfalls kein Hefezusatz nötig ist.

Der Obstwein, besonders der aus Äpfeln bereitete Wein, wird auch „Cider" genannt.

Die Obst- und Beerenweine sind den Traubenweinen im Geschmack ähnlich. Ihr Alkoholgehalt ist sehr verschieden. Der Apfelwein enthält durchschnittlich $1^1/_2$ bis 3 % Alkohol.

Es giebt ferner „Milchweine", nämlich „Kumys" und „Kephir". Der Kumys wird hauptsächlich aus der Milch von Stuten gewonnen, die in den Steppen Süd-Rußlands und am Kaspischen Meere gezüchtet werden. Der Kephir wird aus Kuhmilch bereitet, indem hefeartig-wirkende Kephirkörner *) die Gärung herbeiführen.

Der Alkoholgehalt der Milchweine ist ein geringer, er schwankt zwischen 1,25 bis 2,5 %. Diese Weine enthalten viel Kohlensäure, haben einen angenehm erfrischenden Geschmack, sind leicht verdaulich und üben wegen ihres geringen Alkoholgehaltes im allgemeinen bei Erwachsenen keinen nachteiligen Einfluß auf die Gesundheit aus. Es wird ihnen ein heilender Einfluß bei einigen Krankheitszuständen nachgerühmt.

Seit einigen Jahren wird auch aus Gerste Wein gewonnen, „Maltonwein" genannt.

In neuerer Zeit stellt man vielfach alkoholfreie Weine her und zwar aus Weintrauben, Äpfeln, Heidel-, Him- und

*) Ein Kephirkorn ist eine Hefemasse und hat die Größe einer Linse oder einer kleinen Bohne.

Johannisbeeren. Solche alkoholfreien Weine enthalten zuweilen viel Kohlensäure, sind daher brausend (mousſierend), dabei wohlschmeckend und erfrischend. Da sie keine nachteiligen Folgen für die Gesundheit hinterlassen, so sollten sie noch weit mehr eingeführt werden. Von den vielen alkoholfreien Traubenweinen erwähnen wir den „Nektar“, von den alkoholfreien Apfelweinen den „Pomril“. Der alkoholfreie Fruchtwein kommt unter dem Namen „Frada“ in den Handel.

Der größte Teil der vielen Weinsorten, die als Traubenweine in den Handel kommen, wird seit längerer Zeit nicht mehr aus Weintrauben bereitet. Es sind dies daher keine echten „Naturweine“, sondern „Kunstweine“, die man sehr häufig hinsichtlich ihres Geschmacks nicht von natürlichen Traubenweinen unterscheiden kann. Sie enthalten sehr oft schädliche Beimengungen.

Häufig setzt man schwachen Weinen noch Spiritus zu, um sie zu verstärken. Dieser Zusatz ist eine Fälschung des Weines.

Schmeckt ein „deutscher Traubenwein“ süßlich und ist er dabei billig, dann ist er meistens gefälscht. Manche Südweine dagegen haben wegen ihres hohen Zuckergehaltes einen süßlichen Geschmack, da sie aus sehr zuckerstoffhaltigen Trauben bereitet werden. Zu solchen Weinen gehört auch der Tokayerwein. Er ist indessen ebenfalls sehr häufig gefälscht, wodurch man Kindern, denen er mit Vorliebe gereicht wird, oft großen Schaden zufügt. Der in Ungarn liegende Landstrich Tokay, wo der Tokayerwein aus einer vorzüglichen Art der dort wachsenden Weintrauben hergestellt wird, ist klein und kann unmöglich soviel Wein liefern, wie im Handel angeboten wird.

Branntwein.

Am häufigsten gewinnt man die Branntweine aus stärkemehlhaltigen Stoffen, wie aus Getreidekörnern, Kartoffeln, Reis u. s. w. Nachdem das Stärkemehl bei einer gewissen Temperatur mit Hülfe von Wasser in Zucker verwandelt worden ist, setzt man Hefe zu. Es entsteht dann (wie bereits oben

gesagt wurde) eine Gärung, wodurch sich Kohlensäure und Alkohol entwickelt. Letzterer wird dann destilliert. Dies geschieht in der Weise, daß die Gärungsflüssigkeit erhitzt wird, wobei der Alkohol in Dampfform entweicht. Die Alkoholdämpfe werden dann durch in kaltem Wasser liegende Rohre geleitet, abgekühlt und dadurch wieder zu Flüssigkeit verdichtet, welche als Alkohol in Sammelgefäßen aufgefangen wird. Man nennt diesen Vorgang Destillation. Hierbei gehen immer schädlich wirkende Gifte in die Sammelgefäße über. Werden diese Gifte von dem ebenfalls giftigen Alkohol getrennt, was nur durch ein besonderes Verfahren geschehen kann, dann erhält man den reinen Alkohol.*) Zu den verschiedenen Giften, die dem ungereinigten Alkohol beigemischt sind, gehören die Fuselöle**) (Alkoholarten) und Aldehyde*** (Alkoholabarten). Sie entwickeln sich bei der Herstellung des Branntweins aus Getreide, namentlich aber in hohem Maße, wenn er, was jetzt viel geschieht, aus Kartoffelspiritus bereitet wird.

Der durch Destillation gewonnene Alkohol wird, um ihn als Trinkbranntwein herzustellen, bald mehr, bald weniger mit Wasser verdünnt. Je nach der Menge des zugesetzten Wassers beträgt der Alkoholgehalt der verschiedenen Branntweine 25 bis 45 %. Der Gehalt der Branntweine an Fuselölen schwankt zwischen 0,3 bis 1,5 %. Nach den Angaben einiger Schriftsteller enthält er zuweilen noch mehr.

Die schädlichen Wirkungen des Branntweins werden hauptsächlich durch den in demselben enthaltenen reinen Alkohol selbst, weniger durch die ihm beigemischten Verunreinigungen, hervorgerufen und zwar deshalb, weil die im Branntwein enthaltene Menge von Verunreinigungen gering, dagegen diejenige des Alkohols bei weitem größer ist. Freilich darf man nicht außer acht lassen, daß, wenn jemand Tag für Tag stark verunreinigten

*) Der gereinigte Alkohol wird auch „Aethylalkohol" genannt.

**) Von den verschiedenen Fuselölen erwähnen wir den „Amylalkohol", der nach den mit ihm angestellten Versuchen an Tieren besonders giftig wirkt.

***) Von den Aldehyden soll namentlich das „Furfurol" eine schädigende Wirkung entfalten.

Branntwein trinkt, schließlich im Körper eine sich stark äußernde Giftwirkung auch durch die Verunreinigungen entsteht. Dadurch wird die schädliche Wirkung des im Branntwein enthaltenen Alkohols dann noch erhöht.

Die Ausatmungsluft der Branntweintrinker riecht stets unangenehm nach Alkohol. Enthalten die Branntweine viel Verunreinigungen, dann soll die Ausatmungsluft einen besonders starken und widerlichen Geruch verbreiten.

Cognac.

Der Cognac muß, wenn er rein sein soll, aus gutem französischem Traubenwein hergestellt werden. Obgleich ein solcher Cognac keine Fuselöle oder andere Verunreinigungen enthält, so wirkt er dennoch, wenn er öfters getrunken wird, wegen seines hohen Alkoholgehaltes sehr schädlich. Es ist daher eine große Unsitte, bei allen möglichen Krankheitszuständen Cognac zu genießen, wie dies leider oft geschieht. Die in manchen Familien bestehende Sitte, dem Thee Cognac, Rum oder Arrak zuzusetzen, muß auf die Dauer sehr schädliche Folgen für die Gesundheit hinterlassen. — Während Cognac früher größtenteils in der französischen Stadt Cognac hergestellt wurde, wird er jetzt in vielen Ländern aus Getreide, Kartoffeln, Runkelrüben, Zuckermelasse usw. bereitet; er enthält dann häufig neben Alkohol noch Verunreinigungen. — Sein Alkoholgehalt ist ein sehr hoher, nämlich 45 bis 60 %.

Rum.

Der Rum ist eine Art Branntwein. Er wird hauptsächlich aus dem Rückstande des Zuckers (Melasse) gewonnen. Häufig ist er stark gefälscht. Sein Alkoholgehalt beträgt durchschnittlich 50 bis 60 %. Rum ist daher ein stark berauschendes und schädliches Getränk.

Arrak.

Der Arrak wird in Batavia aus Reis, in Siam aus dem Safte der Arekapalme gewonnen. Auch dieses Getränk

ist öfters gefälscht. — Es enthält 50 bis 60 % Alkohol und wirkt zerstörend auf die Gesundheit.

Kirschbranntwein.

Derselbe wird auch Kirschwasser genannt und aus Kirschen und Kirschkernen hergestellt. Letztere enthalten Blausäure, ein sehr starkes Gift, das bei der Zubereitung des Kirschbranntweins in diesen größtenteils übergeht. Da außerdem 40 bis 50 % Alkohol und zuweilen 1 bis 3 % Fuselöl im Kirschbranntwein enthalten sind, so ist dieser eins der schädlichsten alkoholischen Getränke.

Liköre.

Die Liköre sind Gemische von Alkohol, Wasser und Zucker, denen man, um das Getränk wohlschmeckend und mundgerecht zu machen, aromatische Pflanzenauszüge zusetzt. Nach diesen Zusätzen werden die Liköre dann benannt, wie Bitterer, Absynth, Anis, Kümmel, Ingwer, Wachholder u. s. w. Zur Zubereitung von Likören wird nicht selten ein sehr schlechter, d. h. stark verunreinigter Spiritus benutzt, dessen widerlicher Geschmack durch zuckerhaltige und aromatische Pflanzenauszüge verdeckt wird. Die Liköre enthalten 30 bis 50 % Alkohol, sowie häufig viel Verunreinigungen; sie wirken, wenn sie regelmäßig auch nur in kleinen Mengen genossen werden, höchst zerstörend auf die Gesundheit. In Frankreich finden sich hierfür traurige Beispiele, indem dort viele Personen dadurch, daß sie täglich Liköre, namentlich viel Absynth trinken, ihre Gesundheit frühzeitig untergraben und ihr Leben verkürzen.

Fragen.

1. Was ist Alkohol?
2. Was versteht man unter Gärung?
3. Was ist ein Hefepilz?
4. Was ist über die Vermehrung der Hefepilze zu sagen?
5. Was sind geistige Getränke?
6. Wie werden geistige Getränke auch sonst bezeichnet?
7. Welches sind die hauptsächlichsten geistigen Getränke?
8. Wie nennt man die geistigen Getränke nach ihrem Alkoholgehalt?
9. Welche geistigen Getränke gehören zu den leichten, welche zu den schweren?
10. Wie geschieht die Bierbereitung?
11. Wie viel Alkohol enthalten durchschnittlich die verschiedenen Biere?
12. Wie wirken junge, nicht abgelagerte Biere?
13. Welcher Stoff ist im Weintrauben-, Obst- und Beerensaft enthalten?
14. Wie kommt Weintrauben-, Obst- und Beerensaft in Gärung?
15. Was ist Most?
16. Weshalb wirkt junger, nicht abgelagerter Wein schädlicher, als abgelagerter Wein?
17. Wie viel Alkohol ist durchschnittlich in den verschiedenen Traubenweinen enthalten?
18. Wie viel Alkohol enthalten durchschnittlich die Obst- und Beerenweine?
19. Woraus wird Kephir, Kumys, Maltonwein bereitet?
20. Welches sind alkoholfreie Weine?
21. Was versteht man unter Naturwein?
22. Was ist ein Kunstwein?
23. Was ist über die Südweine, besonders Tokayerwein zu bemerken?
24. Woraus wird Branntwein bereitet?
25. Wie wird bei Kartoffeln und Getreide die Gärung bewirkt?
26. Was versteht man unter Destillation?

27. Welche schädlichen Beimengungen enthält meistens der Branntwein?
28. Weshalb wirkt der Branntwein doch noch sehr schädlich, auch wenn er von seinen unreinen Beimengungen befreit worden ist.
29. Wie viel Alkohol enthalten durchschnittlich die verschiedenen Branntweine?
30. Wieviel Alkohol ist durchschnittlich im Cognac, Rum, Arrak, Kirschbranntwein und verschiedenen Likören enthalten?
31. Warum soll man zum Thee keinen Cognac, Rum oder Arrak zugießen?
32. Welche alkoholhaltigen Getränke wirken besonders nachteilig auf die Gesundheit?
33. Wie viel Alkohol ist enthalten:

a) In 1 l leichtem Bier?
Antwort: 35 bis 40 g Alkohol,

b) In 1 l leichtem Wein?
Antwort: 35 „ 60 g „

c) In 1 l leichtem Branntwein?
Antwort: 300 „ 350 g „

---

2. Kapitel.

Die vorübergehenden nachteiligen Wirkungen des einmaligen Alkoholmißbrauchs — Alkohol als tötendes Gift.

Der Mensch hat einen wunderbar eingerichteten Körper, dessen zarte Organe und dessen Verrichtungen vielen schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind. Wollen wir unsere Gesundheit erhalten und unser Leben nicht verkürzen, dann haben wir wohl darauf zu achten, alle Einflüsse, die uns an Körper und Geist schädigen können, von uns fern zu halten. Zu diesen Schädlichkeiten rechnen wir ganz besonders den Alkoholmißbrauch.

Wird eine genügende Menge alkoholischer Getränke in den Mund genommen und verschluckt, so entsteht auf der Schleimhaut des Mundes, des Rachens, der Speiseröhre und des Magens bald ein geringeres, bald ein stärkeres, prickelndes oder gar brennendes Gefühl. Dies wird um so empfindlicher, je stärker der Alkoholgehalt der Getränke ist.

In genügender Verdünnung getrunken, ist der Alkohol imstande, die Drüsen der Verdauungsorgane zur Absonderung anzuregen. Gleichzeitig wirkt er nachteilig auf die Zusammensetzung des Magensaftes. Da der Alkohol nämlich eine wasserentziehende Kraft auf tierische und pflanzliche Stoffe ausübt, so entzieht er nicht nur den im Magen vorhandenen Speisen, sondern auch den Magenwänden Wasser, so daß sogar einige Zeit nach dem Alkoholgenuß häufig mehr Flüssigkeit im Magen erscheint, als die genossene Alkoholmenge beträgt. Dadurch findet eine Verdünnung des zur Verdauung nötigen Magensaftes statt. Da dieser aber schon ohnehin durch die Aufnahme von alkoholischen Getränken eine Verdünnung erlitten hat, auch der Speisebrei durch den Alkohol eingedickt wird, so wird die Verdauung mehr oder weniger erschwert.

In stärkerer Form getrunken, soll der Alkohol die Absonderung der Bauchspeicheldrüse vollständig unterdrücken. Der Saft, den diese Drüse beständig absondert, ist aber zur Verdauung von Eiweiß, Fett und stärkemehlartigen Stoffen erforderlich. — Größere Mengen alkoholischer Getränke bewirken nicht selten Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Magendrücken u. s. w., Erscheinungen, die darauf hindeuten, daß durch den Alkoholmißbrauch ein akuter Magenkatarrh *) entstanden ist.

Die Fälle, in denen der Genuß des Alkohols, z. B. eines Gläschens Branntwein, gegen das Unbehagen eines überladenen Magens geholfen haben soll, beruhen auf Selbsttäuschung. Es werden nur die Empfindungsnerven teilweise gelähmt und abgestumpft, wobei zuweilen für einen Augenblick etwas

*) Man nennt eine Krankheit eine „akute", wenn sie plötzlich auftritt, und meistens bald wieder verschwindet.

Erleichterung eintritt. Diese schwindet aber bald, und es macht sich alsdann meistens ein um so größeres Unbehagen bemerkbar.

Es kann auch durch eine größere Menge von alkoholischen Getränken das Hungergefühl für eine kurze Zeit unterdrückt werden, aber nur auf Kosten der Gesundheit, weil der Körper nicht die richtige Nahrung erhält.

Was an Alkohol dem Blute vom Magen und Darm zugeführt wird, gelangt mit dem Blutstrom in alle Gewebe des Körpers. Auf diesem Wege entfaltet er überall seine Wirkung, so auch namentlich im Gehirn. Dieses wird, wenn die Alkoholaufnahme eine mäßige war, in einen Reizzustand versetzt. Je stärker aber das alkoholische Getränk und je größer die Menge desselben ist, welche getrunken wird, um so schneller und heftiger tritt die Wirkung ein. Je nach der Widerstandsfähigkeit gegen geistige Getränke kommt es entweder zur teilweisen oder gänzlichen Berauschung. Hierbei schwindet im allgemeinen die ruhige Ueberlegung. Der Berauschte ist häufig nicht mehr völlig Herr seiner Worte und Thaten und läßt sich wie ein Besinnungsloser in der Aufregung nicht selten zu Handlungen verleiten, die gegen die gute Sitte verstoßen und wohl gar mit den Gesetzen in Widerspruch stehen. — Nach dem Schwinden des Rausches zeigen sich die Nachwirkungen des Alkoholgiftes. Es stellen sich Benommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen, Abspannung des Geistes und Körpers ein, ein Zustand, der zuweilen ein oder mehrere Tage anhält.

Die Nerven, welche die Fähigkeit haben, die Blutgefäße in einer gewissen Spannung zu halten, verlieren durch den Alkohol teilweise diese Fähigkeit. Dadurch erschlaffen die Blutgefäße, sie erweitern sich und werden mit Blut überfüllt. Hierbei steigt namentlich nach dem Genuß von großen Mengen alkoholischer Getränke, zumal wenn diese stark alkoholhaltig sind, das Blut gewöhnlich rasch zum Kopf. Es findet aber auch ein starker Blutzufluß nach der Oberfläche des übrigen Körpers statt. Durch die vermehrte Blutmenge in der äußern Haut erfolgt mit der vermehrten Wärmeabgabe eine Abkühlung.

Da außerdem eine größere Wasserverdunstung auf der

äußeren Haut eintritt, so wird hierdurch die Hautwärme noch mehr herabgesetzt. Daß auch die innere Körperwärme nach dem Genuß von stark alkoholischen Getränken sinkt, ist von seiten der Ärzte durch genaue Messungen der Körperwärme nachgewiesen. Der Temperaturabfall kann sogar einige Grade betragen. Ein weiterer Grund für das Sinken der Körperwärme liegt darin, daß der Alkohol auch die Eigenschaft hat, in den Körpergeweben die Verbrennung,*) wie sie in jedem gesunden Körper stattfindet, zu vermindern. Nach den Angaben verschiedener Forscher wird zwar der ins Blut aufgenommene Alkohol etwa zu $^9/_{10}$ in Kohlensäure und etwa zu $^1/_{10}$ in Wasser zersetzt (verbrannt), allein die durch diese Verbrennung erzeugte Wärme im Blute kann die erwähnte weit stärkere Wärmeabgabe nach außen nicht ersetzen.

Wenn durch die Aufnahme von geistigen Getränken das täuschende Gefühl von Wärme und nach körperlicher Ermüdung eine augenblickliche Erregung sich einstellt, so wird hierdurch der Irrtum erweckt, als ob nach dem Genuß von Alkohol die Leistungsfähigkeit für körperliche Arbeit erhöht würde. Allein auf die Erregung erfolgt sehr bald ein um so größerer Abfall der Körperkräfte. Dieser auffällig schnelle Wechsel in der Anspornung und Erlahmung der Körperkräfte wird in hervorragendem Maße durch Alkohol bewirkt. Ganz anders sind die Wirkungen des Kaffees und Thees, welche gleichfalls anregend wirken, aber niemals so schädliche Folgen hinterlassen. Der Genuß von Alkohol wird oft treffend mit Peitschenhieben verglichen, die man einem ermatteten Zugtiere giebt, dem man das richtige Futter fehlen läßt.

Wir bemerken, daß freilich bei gewissen Krankheitszuständen, bei denen eine plötzlich eintretende und zu starke Herzschwäche zu befürchten ist, eine Anspornung der Herzthätigkeit durch Alkohol nötig werden kann. Allein in den meisten Fällen erreichen wir eine solche erregende Wirkung ebenso gut, wenn nicht noch besser, durch Kaffee oder entsprechende Arz-

(* Das Wort „Verbrennung" ist ein Ausdruck für Zersetzung und Umwandlung.

neien. Sollen aber geistige Getränke in schweren Krankheitsfällen gebraucht werden, dann darf sie nur der Arzt verordnen. Ist der Alkohol zu einem solchen Zwecke verordnet worden, dann muß sein Genuß sehr bald wieder ausgesetzt werden, damit er nicht zu einem Gewohnheitsgetränk gemacht wird. Er darf nicht in dem irrtümlichen Glauben weiter getrunken werden, als könne man durch den täglichen und regelmäßigen Alkoholgenuß den Körper stärken. Durch einen solchen Irrtum ist schon bei manchem die Alkoholsucht, d. i. die Trunksucht erweckt worden.

Einige Beispiele aus dem Leben mögen zeigen, daß man ohne den Genuß von geistigen Getränken strenge Kälte sogar besser aushalten kann und bei anstrengenden körperlichen Arbeiten auch weit ausdauernder bleibt.

Nansen und seine Gefährten haben auf ihren sehr lange andauernden Fahrten in den nördlichen Eisgegenden gar keine geistigen Getränke genossen und konnten daher die sehr große Kälte viel besser ertragen. Die Wallfischfahrer im hohen Norden, die Forscher in den heißen Tropen, manche Heere auf anstrengenden Märschen, ferner viele Radfahrer, Ruderer und Turner enthalten sich gerade deshalb bei all ihren Anstrengungen des Alkohols, um ausdauernder und leistungsfähiger zu bleiben.

Wir haben bereits angegeben, daß nach der Aufnahme großer Mengen Alkohol ein Temperaturabfall erfolgt. Dies ist auch der Grund, weshalb Betrunkene, die sich im Freien hinlegen und einschlafen, oft selbst bei mäßig kalter Witterung ihre Finger, Zehen und größere Gliedmaßen durch Frost einbüßen, oder durch Erfrieren ums Leben kommen.

Wie lähmend der Alkohol auf die Nerven und auf die von diesen beeinflußten Muskeln wirkt, das haben auch Versuche an Tiermuskeln ergeben, indem diese, wenn sie in Alkohol getaucht waren, sehr bald erschlafften und größtenteils ihre Zusammenziehungskraft verloren. Aber nicht nur bei Tieren, sondern auch bei Berauschten kann man diese Beobachtung machen. Wir sehen dies deutlich an der lallenden Sprache, an der Unsicherheit der Bewegungen, namentlich an dem hin-

und herwankenden Gang der Betrunkenen. Nicht selten versagen die Muskeln gänzlich ihren Dienst, es tritt das Unvermögen, die Glieder zu bewegen, ein, und oft stürzt der Berauschte wie gelähmt zu Boden und bleibt regungslos liegen.

Wird eine sehr große Menge eines stark alkoholhaltigen Getränkes schnell, d. h. innerhalb eines sehr kurzen Zeitraums genossen, dann wirkt der Alkohol wie ein heftiges Gift lähmend auf Gehirn, Rückenmark und Nerven, der Herzmuskel hört auf zu schlagen, und es tritt der Tod ein. Nicht selten ereignen sich betrübende Fälle bei Wetten, bei denen jemand, um zu zeigen, daß er „viel vertragen" kann, teils aus Unwissenheit, teils aus Prahlsucht, eine große Menge Alkohol gleichsam wie in einem Zuge hinabgießt. Er bricht zusammen und ist bald darauf eine Leiche.

Fragen.

1. Wie wirkt eine mäßige Menge eines schwachen spirituösen Getränkes auf die Schleimhäute des Mundes, des Rachens und des Magens?
2. Wie wirkt eine größere Menge starker geistiger Getränke auf die Schleimhäute des Magens, des Darms und auf die Verdauung?
3. Welche Krankheitserscheinungen stellen sich ein nach einmaligem stärkerem Alkoholmißbrauch?
4. Weshalb erfolgt nach dem Genuß eines Gläschens Branntweins bei Unpäßlichkeiten nach überladenem Magen keine dauernde Erleichterung?
5. Welches sind die Nachwirkungen des Rausches?
6. Was ist von der Behauptung, „Alkohol erzeugt mehr Körperwärme", zu halten?
7. Warum erfrieren Betrunkene leicht, wenn sie sich bei mäßigem Frost im Freien niederlegen?
8. Was lehrt das Beispiel Nansens?

9. Warum meiden Soldaten auf Märschen, Turner, Ruderer, Radfahrer u. s. w. den Alkohol?
10. Wie wirkt Alkohol auf die Muskeln?
11. Wie wirkt Alkoholgenuß bei anstrengenden Arbeiten?
12. Durch welche Untersuchungen (Experimente) ist die erschlaffende Wirkung des Alkohols noch besonders erwiesen worden?
13. Was hat ein Kranker, dem ein Arzt einmal Alkohol verordnet hat, für die Folgezeit zu beobachten?
14. Wann wirkt Alkohol als schnell tötendes Gift?

3. Kapitel.

Die bleibenden krankhaften Veränderungen der Organe infolge von wiederholtem und regelmäßigem Alkoholmißbrauch.

Leicht begreiflich ist es, daß, wenn ein schädigender Reiz fortwährend auf den so außerordentlich wunderbar eingerichteten menschlichen Organismus und dessen Verrichtungen ausgeübt wird, mehr oder weniger sicht- und fühlbare Folgen zurückbleiben müssen. Bei dem einen Menschen treten die Wirkungen schon früh, bei dem andern erst später auf. Aber auch der widerstandsfähigste Organismus wird durch den Alkoholmißbrauch zerstört und geht sehr häufig frühzeitig dadurch zu Grunde. Höhlt doch der stete Tropfen den härtesten Stein; der menschliche Organismus hat jedoch nicht die Härte eines Steines, an ihm vollzieht sich das Zerstörungswerk rascher.

Das wichtigste und für Reize empfänglichste Organ unseres Körpers ist das

Gehirn. Figur 1 u. 2.

Das Gehirn ist das Zentral-Organ für die geistigen Fähigkeiten. Von ihm gehen auch die Bewegungen und Em-

Fig. 1.

Gesundes Gehirn.

Fig. 2.

Stark mit Blut überfülltes
Gehirn eines Trinkers.

Lith. Anst. v. E. A. Funke, Leipzig.

pfindungen aus, welche durch das Rückenmark und die Nerven in alle Teile des Körpers weiter geleitet werden. Das Gehirn zeigt sich äußerst empfindlich gegen den Alkohol, und zwar um so empfindlicher, je unentwickelter es ist, also im Kindesalter. Doch auch bei Erwachsenen bewirkt der Alkoholmißbrauch sehr bald eine schwere Schädigung dieses Organes. Durch den Genuß von alkoholischen Getränken steigt meistens das Blut rasch zum Kopf, was sich gewöhnlich durch eine auffällige Röte im Gesichte kundgiebt. Dieser Blutandrang zum Kopf, also auch zum Gehirn, tritt um so schneller ein, je stärker das alkoholische Getränk ist. Daß gerade nach dem Kopfe der Blutandrang so lebhaft stattfindet, liegt daran, daß er, namentlich aber das Gehirn mit seinen Häuten, sehr reichlich mit Blutgefäßen versehen ist. Nach dem reichlichen Alkoholgenuß erscheint die Gehirnoberfläche wegen der von Blut strotzenden Blutgefäße gleichsam wie mit einem rötlichen Schleier überzogen. Werden nun von Gewohnheitstrinkern längere Zeit hindurch regelmäßig größere Mengen geistiger Getränke genossen, dann kommt es zu dauernden Blutstauungen und Gefäßerweiterungen, dadurch zu einem Reiz und einem schleichend entzündlichen Zustande im Gehirn.

Hierdurch entstehen nach und nach Entartungen, d. h. Schrumpfung der Gehirnzellen und damit nicht nur ein Schwund der grauen Gehirnrinde, des Sitzes der hauptsächlichsten geistigen Fähigkeiten, sondern auch des übrigen Gehirns, die Gehirnwindungen werden schmaler.

Die mit Blut überfüllten Gehirnhäute geraten gleichfalls in einen schleichend entzündlichen Zustand, der bei Trinkern häufig andauernd heftige Kopfschmerzen erzeugt. Die harte Hirnhaut bedeckt sich mit Wucherungen, wird verdickt, und es finden auf derselben Blutergüsse statt. Auch die weiche Hirnhaut wird verdickt, getrübt und ist häufig mit der Gehirnoberfläche verwachsen. Durch diese Verdickung der Hirnhäute, sowie durch die Blutergüsse aus denselben wird beständig ein Druck und Reiz auf das Gehirn ausgeübt. Erleidet nun das wichtigste Organ solche krankhafte Veränderungen, dann müssen

notwendig alle von demselben ausgehenden körperlichen und geistigen Verrichtungen, sowie alle Organe, die mit dem Gehirn in Zusammenhang stehen, in Mitleidenschaft gezogen werden.

Mit dem Gehirn in nächster Verbindung stehen Rückenmark und Nerven.

Die krankhaften Veränderungen, die sich nach Alkoholmißbrauch im Gehirn und an seinen Häuten einstellen, pflanzen sich auf das Rückenmark und die von ihm ausgehenden Nerven weiter fort. Wenn auch an diesem die krankhaften Erscheinungen langsamer und nicht in so hohem Maße auftreten, so wird es dennoch stark mit Blut überfüllt, so daß es an den Rückenmarkshäuten zu Verdickungen kommt, die das Rückenmark in einen Reizzustand versetzen, der sich auf die Nerven im ganzen Körper weiter verbreitet. Fordert man Personen, die stark dem Trunke ergeben sind, auf, Hände und Finger gerade auszustrecken, so stellt sich in den Gliedern ein Zittern ein. Dieses tritt an den genannten Körperteilen um so rascher auf, je stärker der Alkoholgehalt der genossenen Getränke ist und je unreiner sie sind.

Die Nerven mit ihren feinen Fasern zeigen durch die Einwirkung des Alkohols eine fettige Entartung und werden durch das sie umgebende, stark wuchernde Bindegewebe namentlich an ihren äußersten Enden teilweise zum Schwinden gebracht. Häufig machen sich in den Nerven Schmerzen bemerkbar, die von Trinkern irrtümlich für Rheumatismus gehalten werden. Dabei stellen sich große Schwäche und teilweise Lähmungen in gewissen Muskelgruppen ein, so daß bei Trinkern der Gang selbst in nüchternem Zustande unsicher oder wohl gar schlotternd wird.

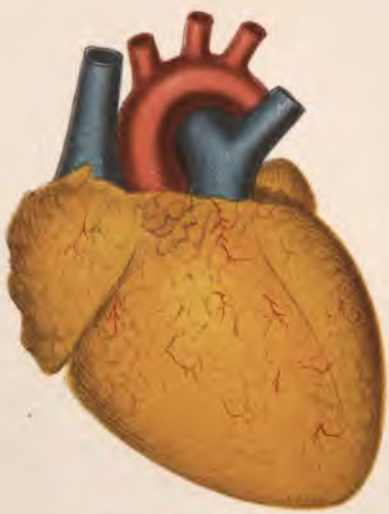
Die Geschmacks-, Gehör- und Sehnerven werden anfangs überreizt, später abgestumpft oder teilweise zum Schwinden gebracht. Trunksüchtige leiden oft an schweren und hartnäckigen Augen- und Ohrenkrankheiten, die bisweilen zur völligen Blindheit oder Taubheit führen.

Durch diese Entartungen und Reizungen des Gehirns und Rückenmarks mit ihren Häuten, sowie der Nerven soll

Fig. 3.

Gesundes Herz.

Fig. 4.



Fettherz eines Trinkers.

Lith. Anst. v. E. A. Funke, Leipzig.

auch zuweilen die bei Trinkern so häufig auftretende Fallsucht (Epilepsie) bewirkt werden. Ist aber jemand schon mit dieser Krankheit behaftet, dann wird sie stets durch Trinken geistiger Getränke noch verschlimmert.

Herz. Figur 3 u. 4.

Blutgefäße und Blut.

Das Herz pumpt das Blut mit großer Regelmäßigkeit durch den ganzen Körper und macht bei Erwachsenen 60 bis 80 Schläge in der Minute. Bei Kindern schlägt das Herz schneller als bei Erwachsenen. Durch den regelmäßigen Genuß von geistigen Getränken werden die Herzschläge fast stets vermehrt und verstärkt, besonders aber bei Kindern. Hierdurch wird das Blut rascher durch die Adern getrieben und ein Teil der Lebenskraft, mit der wir haushälterisch umgehen sollen, unnütz verschwendet. — Durch neuere Untersuchungen ist erwiesen, daß schon durch eine einmalige Aufnahme einer mäßigen Menge Alkohol das Herz sich sehr schnell — oft unmittelbar nachher — erweitert. Eine solche Herzerweiterung geht aber sehr bald zurück und schwindet gänzlich, wenn darauf die geistigen Getränke ausgesetzt werden, d. h., wenn der Alkohol nicht täglich und regelmäßig weiter getrunken wird. Werden dagegen längere Zeit hindurch regelmäßig und täglich alkoholische Getränke genossen, so bildet sich zuletzt eine Herzerweiterung aus, die nur selten wieder rückgängig wird. Zu einer Erweiterung des Herzens gesellt sich häufig eine Herzverfettung. Es lagert sich nicht allein Fett um das Herz, sondern es durchwächst auch der Herzmuskel selbst mit Fett. Ein Herz aber, das erweitert und dessen Muskulatur mit Fett umgeben und durchwachsen ist, kann unmöglich leistungsfähig bleiben. Es besitzt schließlich nicht mehr die Kraft, das Blut regelmäßig und genügend durch den ganzen Körper zu treiben. Das Blut staut sich, namentlich in den Lungen — im sogenannten kleinen Kreislauf — es entstehen häufig Brustbeklemmungen und große Atemnot. Das Organ kann zuletzt seinen Dienst nicht mehr verrichten, es erfolgt oft frühzeitig durch Herzlähmung der Tod.

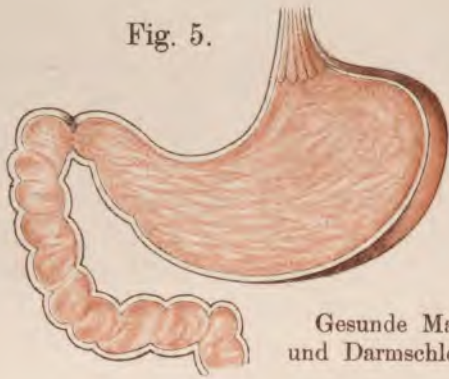
Wenn wir erwähnt haben, daß stark alkoholhaltige Getränke, wie Branntwein, Likör, starker Wein, weit schneller ihre schädigenden Wirkungen ausüben, als schwache geistige Getränke (leichtes Bier), so wird doch leider dieser Unterschied oft wieder dadurch ausgeglichen, daß manche Personen regelmäßig sehr große Mengen Bier trinken. Leichenöffnungen beweisen, daß unmäßige Biertrinker eine starke Herzvergrößerung, ein sogenanntes „Bierherz" bekommen und dadurch oft in den besten Lebensjahren hinweggerafft werden.

Aber nicht allein das Herz, sondern auch die Blutgefäße zeigen bald früher, bald später durch den regelmäßigen und übermäßigen Alkoholgenuß bedenkliche Veränderungen. An der inneren Wand der Schlagadern (Arterien) entstehen an vielen Stellen anfangs Verdickungen durch Wucherungen von Bindegewebe, später tritt Verfettung oder Verkalkung ein. Findet eine Ablagerung von Kalksalzen in den kleineren Schlagadern statt, so werden diese zuweilen in starre Röhren verwandelt. — Im Gehirn bilden sich an den feineren Arterien zahlreiche, kleinere Ausbuchtungen. — Durch diese verschiedenen Veränderungen werden die Gefäße im Gehirn sehr brüchig. Findet durch irgend eine Aufregung, sei es durch Zorn, Schrecken, oder durch Genuß von geistigen Getränken plötzlich ein starker Blutandrang nach dem Kopfe statt, so platzt nicht selten eine Ader im Gehirn, wodurch es dann zum Bluterguß in dasselbe, zu einem „Schlaganfall" kommt. Hiernach tritt entweder sofort der Tod ein, oder es erfolgt eine vorübergehende oder bleibende halbseitige Lähmung der Glieder, ferner eine Beeinträchtigung der Sprache, sowie sehr häufig eine Abnahme der Geistesfähigkeiten.

Wie die Adern im Gehirn, so werden auch nach dem regelmäßigen Mißbrauch geistiger Getränke, zumal nach solchen, die einen hohen Alkoholgehalt haben, die Adern im Gesicht stark mit Blut überfüllt und erweitert. Das Gesicht wird dadurch stark gerötet, aufgedunsen und entstellt, wobei die Nase häufig dunkelrot bläulich, verdickt und wulstig wird.

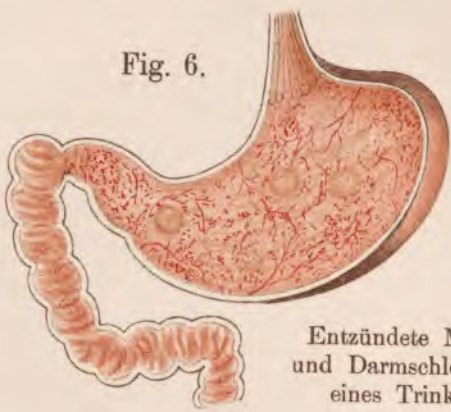
Auch das Blut zeigt durch den Alkoholmißbrauch wichtige Veränderungen. Es wird fetthaltiger, dickflüssiger und stärker

Fig. 5.



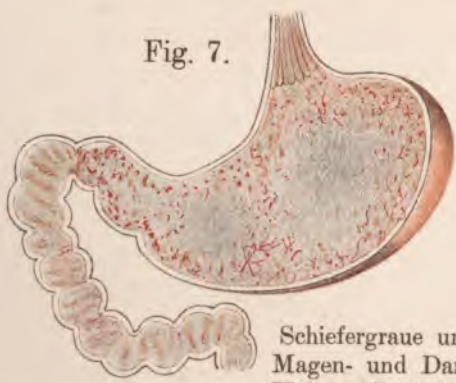
Gesunde Magen- und Darmschleimhaut.

Fig. 6.



Entzündete Magen- und Darmschleimhaut eines Trinkers.

Fig. 7.



Schiefergraue und entzündete Magen- und Darmschleimhaut. Höherer Grad der Erkrankung.

Lith. Anst. v. E. A. Funke, Leipzig.

mit Kohlensäure überladen, weil der ins Blut aufgenommene Alkohol sich größtenteils in Kohlensäure und Wasser zersetzt*) (verbrennt). Das Blut wird dunkler und der Sauerstoffgehalt desselben nimmt ab. Da die Lungen bestrebt sind, durch rascheres Atmen den für jeden gesunden Organismus notwendigen Sauerstoff aus der atmosphärischen Luft begierig einzuatmen und dem Blute zuzuführen, so beobachtet man häufig bei Trinkern Kurzatmigkeit.

Infolge der krankhaften Blutbeschaffenheit muß notwendig eine fehlerhafte Ernährung stattfinden. Durch Versuche an jungen Tieren, denen man regelmäßig Alkohol gab, ist sogar festgestellt worden, daß ihr Wachstum zurückblieb im Vergleich zu andern Tieren, die keinen Alkohol, wohl aber im übrigen das gleiche Futter erhielten. Hierin liegt ein deutlicher Beweis, daß durch den Alkohol die Blutbildung und die ganze Ernährung in krankhafter Weise beeinflußt wird. — Als ein Beispiel für die schlechte Blutbeschaffenheit führen wir noch an, daß viele Trinker an Gicht erkranken, ein Leiden, bei dem gewisse Gelenke durch Ausscheidung krankhafter Stoffe aus dem Blute eine schmerzhafte Anschwellung bekommen.

Magen und Darm. Figur 5, 6 u. 7.

Der Magen hat nur in geringem Grade die Fähigkeit, Flüssigkeiten, die ihm zugeführt werden, aufzusaugen und dem Blute zuzuführen. Diese Eigenschaft besitzt hauptsächlich der Darm. Werden alkoholische Getränke bei leerem Magen genossen, so gelangen sie von hieraus größtenteils sehr bald in den Darm und werden von diesem schnell aufgesogen und dem Blute zugeführt. Wird dagegen in einen mit Speisen gefüllten Magen Alkohol gebracht, so verweilt er weit länger in demselben. Daher kommt es, daß bei leerem Magen nach dem Genuß geistiger Getränke weit eher ein Rausch eintritt als bei vollem Magen.

Werden gleichzeitig mit der Aufnahme von Speisen große Mengen alkoholischer Getränke genossen, dann erleidet der

*) Nach den Untersuchungen des Geh. Medizinalrates Prof. Dr. Binz werden nur 3 bis 4 % Alkohol unverändert aus dem Körper ausgeschieden.

Magensaft, wie wir bereits angegeben haben, eine zu starke Verdünnung. Da derselbe zur Umwandlung der aufgenommenen Speisen in Brei nicht mehr die nötige Kraft hat, so wird die Verdauung verzögert und erschwert.

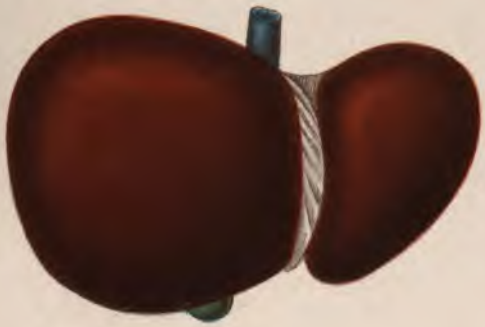
Der starke und wiederholte Alkoholgenuß übt zudem in allen Fällen einen reizenden und entzündlichen Einfluß auf die Schleimhaut des Magens, später auf die ganze Dicke der Magenwand aus. Die Schleimhaut wird anfangs stark gerötet und bei einem höheren Grade der krankhaften Veränderung stellenweise schiefergrau, oder gar warzenförmig und wulstig. Die Blutgefäße schwellen an, und es kommt zu punktförmigen Blutaustritten auf die Schleimhaut, zur starken Absonderung von Schleim, zum Aufstoßen und Erbrechen, namentlich zum sogenannten „Morgenerbrechen" der Trinker. Letzteres ist gewöhnlich ein sicheres Zeichen der Trunksucht. Alle diese Krankheitserscheinungen, die sich je nach der Empfindlichkeit des Körpers gegen Alkohol bei dem einen Trinker früher, bei dem anderen später einstellen, deuten darauf hin, daß das Bild eines chronischen*) Magenkatarrhs vorliegt.

Bei Personen, die täglich große Mengen Bier und Wein trinken, tritt nicht selten eine Magenerweiterung, bei Branntweintrinkern dagegen eine Magenverengerung ein. Hat durch den starken Alkoholmißbrauch die Entartung des Magens den höchsten Grad erreicht, dann hört die Eßlust auf, der Trinker lebt nur noch vom Trinken, und es erfolgt ein frühzeitiger Tod.

Im Darm richtet der Alkohol ähnliche Verwüstungen an, wenn auch nicht in einem so hohen Grade. Die Schleimhaut zeigt anfangs eine entzündliche Röte, später stellenweise eine schiefergraue Färbung, Zeichen, die auf einen chronischen Darmkatarrh hindeuten. Daher ist auch die Verdauung im Darm schwer gestört. Da wegen der erkrankten Schleimhaut desselben die für die Blutbildung nötigen Säfte nur höchst mangelhaft aufgesogen werden können, so leidet die ganze Ernährung. Es

*) Man nennt eine Krankheit eine „chronische", wenn sie einen langwierigen Verlauf hat.

Fig. 8.

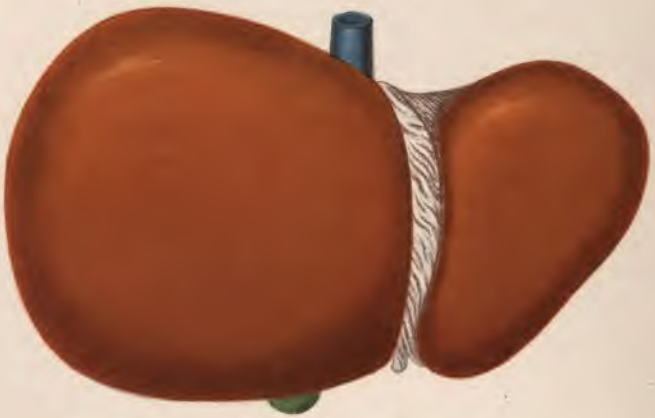


Gesunde Leber.

Fig. 9.

Durchschnitt einer gesunden Leber.

Fig. 10.



Vergrösserte Fettleber eines Trinkers.

Fig. 11.

Schrumpfleber eines Trinkers.

Fig. 12.

Durchschnitt einer Fettleber.

Lith. Anst. v. E. A. Funke, Leipzig.

tritt eine schlechte Blutbeschaffenheit, große Entkräftung und damit ebenfalls eine Verkürzung des Lebens ein.

Die Leber. Figur 8, 9, 10, 11, 12.

Die Leber ist ein drüsiges, blutreiches Organ und hat verschiedene Aufgaben zu erfüllen. Zunächst dient sie zur Bereitung von Galle, die sich in den oberen Teil des Darmes ergießt und hier teilweise den Speisebrei, namentlich aber das Fett so vorbereitet, daß es von den Drüsen des Darmes besser aufgesogen werden kann. Dann ist noch zu bemerken, daß sich das vom Darm und Milz zurückfließende Blut in die Leber ergießt, wo es von gewissen Bestandteilen teilweise befreit und in gesundes Blut umgewandelt wird. Es ist somit die Leber ein wichtiges Organ, dessen Erkrankung notwendig einen sehr nachteiligen Einfluß auf die Gesundheit ausüben muß.

Findet in dem Magen und von hieraus in dem Darm eine Aufnahme von Alkohol statt, so gelangt dieser bald in die Leber und übt auf dieselbe einen ähnlichen Reiz aus, wie wir denselben bei anderen Organen beschrieben haben. Es kommt in der Leber zur Blutstauung, zu einem entzündlichen Zustande des Gewebes und zu einer krankhaften Veränderung desselben. Dabei lagert sich Fett in das Organ ab, die Leberzellen verfetten, und es findet durch diese Entartung eine sehr bedeutende Vergrößerung desselben statt. Später entwickelt sich durch den anhaltenden Reizzustand viel Bindegewebe, die Leberzellen schrumpfen, es entsteht die sogenannte „Schrumpfleber", so daß diese oft um die Hälfte kleiner wird, als die gesunde Leber. Die Galle staut sich in derselben, und da sie in den Darm keinen hinreichenden Abfluß mehr hat, so geht sie zum Teil ins Blut über, wodurch sich mehr oder weniger Gelbsucht entwickelt. Die Entartung der Leber, „Schrumpfleber", beobachtet man namentlich bei Personen, die viel Branntwein, Liköre und stark alkoholhaltige Weine trinken.

Das Blut in den Darmgefäßen, das bei gesunden Menschen sich stets in die Leber ergießt, in die Schrumpfleber aber keinen genügenden Abfluß mehr hat, erleidet eine Stauung.

Durch die Wandungen der Adern im Darm findet die Ausscheidung einer wässerigen Flüssigkeit statt, wodurch Unterleibswassersucht eintritt, die gewöhnlich einen frühzeitigen Tod herbeiführt.

Die Nieren. Figur 13, 14, 15.

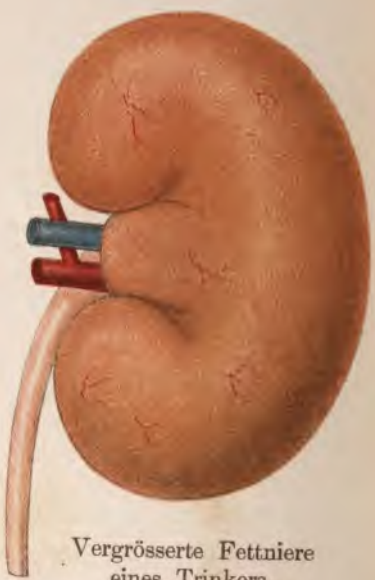
Die Nieren sind zwei drüsige Organe und dienen zur Absonderung des Harns. Der Harn gelangt durch die von den Nieren abgehenden Harnleiter in die Blase und wird von hier je nach Bedürfnis nach außen entleert.

Durch starken Mißbrauch geistiger Getränke kommen in den Nieren ähnliche Entartungen, wie in der Leber zustande. Werden regelmäßig große Mengen Alkohol getrunken, wie wir dies namentlich bei unmäßigen Biertrinkern sehen, dann werden zu große Ansprüche an die Leistungsfähigkeit der Nieren gestellt, um solche Mengen von Flüssigkeiten zu bewältigen und zum Teil in Form von Harn abzusondern. Hierzu kommt noch der fortwährende Reiz durch den Alkohol. Anfangs stellt sich in den Nieren eine Fettablagerung und damit eine Vergrößerung derselben ein. Später erfolgt eine Wucherung von Bindegewebe und eine Schrumpfung des Nierengewebes, „Schrumpfniere" genannt. Bei diesen Vorgängen wird meistens durch die Nieren das im Blute befindliche Eiweiß bald in kleiner, bald in größerer Menge mit dem Harn ausgeschieden, wodurch das Blut wässerig wird. Das in demselben befindliche Wasser kann durch die entarteten Nieren nicht mehr hinlänglich abgesondert werden, es tritt Wassersucht des ganzen Körpers ein, die das Leben in Gefahr bringt. — Da durch die chronische Alkoholvergiftung neben der Erkrankung der Nieren häufig eine Verfettung oder Vergrößerung des Herzens, sowie eine Entartung anderer wichtiger Organe eintritt, so wird dadurch ein tötlicher Ausgang um so mehr beschleunigt.

Fig. 13.

Gesunde Niere.

Fig. 14.



Vergrösserte Fettniere
eines Trinkers.

Fig. 15.

Schrumpfniere eines
Trinkers.

Lith. Anst. v. E. A. Funke, Leipzig.

Fragen.

1. Wie wirkt unmäßiger Alkoholgenuß auf Gehirn und Gehirnhäute?
2. Welche schädlichen Folgen hat der regelmäßige Alkoholgenuß für Rückenmark, Rückenmarkshäute und Nerven?
3. Welche krankhaften Erscheinungen in den Muskeln machen sich bemerkbar?
4. Was zeigt sich, wenn Trinker Hände und Finger ausstrecken?
5. Wodurch wird sehr häufig Fallsucht (Epilepsie) bewirkt?
6. Welche Wirkungen übt der Alkoholmißbrauch auf Augen und Gehör aus?
7. Worin besteht die Thätigkeit des Herzens?
8. Was für einen schädigenden Einfluß übt Alkoholmißbrauch auf den Herzschlag aus? In welchem Alter namentlich?
9. Welche Entartungen erleidet das Herz durch fortgesetzten Alkoholmißbrauch?
10. Welche bedenklichen Folgen entstehen nach Erkrankungen des Herzens?
11. Welche krankhaften Veränderungen erleiden die Blutgefäße?
12. Woher kommt es, daß Trinker sehr häufig von einem Schlaganfall betroffen werden?
13. Welche Veränderungen zeigen sich im Antlitz der Trinker?
14. Wie äußert sich die Wirkung des Alkoholmißbrauchs auf das Blut?
15. Welche schmerzhafte Erkrankung der Gelenke tritt sehr häufig nach regelmäßigem Alkoholgenuß ein?
16. Wie wirkt der Alkohol auf das Wachstum und die körperliche Entwicklung im jugendlichen Alter?
17. Worin bestehen die Verrichtungen des Magens und Darms?
18. Welche schweren Entartungen der Magen- und Darmschleimhaut werden durch die Trunksucht bewirkt?
19. Welche nachteilige Wirkung hinterläßt die Erkrankung des Magens und Darms auf Verdauung und Ernährung?
20. Welche Trinker leiden häufig an Magenerweiterung, welche an Magenverengerung?

21. Worin bestehen die Verrichtungen der Leber?
22. Welche Entartungen der Leber entstehen durch die Trunksucht?
23. Nach welchen geistigen Getränken entwickelt sich besonders eine „Schrumpfleber"?
24. Welche bedenkliche Krankheit entsteht durch die Schrumpfleber?
25. Worin besteht die Verrichtung der Nieren?
26. Welche Entartungen der Nieren entstehen nach der Trunksucht?
27. Weshalb entsteht die Wassersucht nach Entartung der Nieren?

4. Kapitel.

Die schädliche Wirkung des Alkoholmißbrauchs auf die Atmungs-Organe. — Entstehung der Lungenschwindsucht.

Die Erfahrung lehrt, daß der regelmäßige Alkoholgenuß einen Reiz auf die Rachen- und Kehlkopfs-Schleimhaut ausübt. Dieselbe wird mehr oder weniger stark gerötet, stellenweise verdickt und sondert gewöhnlich viel Schleim ab, ein Leiden, das unter dem Namen Rachen- und Kehlkopfskatarrh bekannt ist. Wird nun beim Entstehen dieses Leidens der Alkohol täglich, also regelmäßig weiter getrunken, dann verschlimmert sich dasselbe und pflanzt sich meistens auf die Luftröhren-Schleimhaut fort. Es entsteht Husten mit schleimigem oder gar eitrigem Auswurf. Der sogenannte „Trinkerhusten" ist eine bekannte Erscheinung. Allmählich wird aber auch das Lungengewebe in Mitleidenschaft gezogen und erleidet teilweise krankhafte Veränderungen. Dabei werden die kleineren Luftröhren verengt, es entwickeln sich mehr oder weniger Atembeschwerden. Bei diesem Vorgange verlieren die Lungen oft schon

früh ihre Widerstandskraft gegen ansteckende Keime, die durch Einatmung in die Luftröhre gelangen. Es ist von der Natur die Einrichtung getroffen, daß solche eingeatmete Keime durch gesunde Atmungsorgane weit eher unschädlich gemacht werden als durch kranke. Gelangen aber etwaige in der Luft schwebende Schwindsuchts-Keime (Tuberkelbazillen) bei der Einatmung in die erkrankten Luftröhren und Lungenbläschen, so finden sie hier einen günstigen Nährboden. Die Schwindsuchts-Keime vermehren sich, zerstören nach und nach das Lungengewebe, es kommt zur Lungenschwindsucht (Lungentuberkulose). Es ergiebt sich daraus die Vorschrift, daß alle Personen, die Neigung zu Rachen-, Kehlkopfs- und Luftröhrenkatarrh haben, oder bei denen ein solcher bereits vorhanden ist, sich der geistigen Getränke enthalten müssen.

Es kann aber durch den Alkoholmißbrauch noch auf andere Weise die Lungenschwindsucht entstehen.

Wir haben bereits hervorgehoben, daß durch den Alkohol fast allen wichtigen Organen erheblicher Schaden zugefügt wird. Selbstverständlich ist es nicht nötig, daß bei derselben Person durch den Alkoholmißbrauch alle Organe gleichzeitig ergriffen werden, um für die Schwindsucht empfänglich zu machen. Das Ergriffensein auch nur eines einzigen Organes genügt schon für die Herabsetzung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen alle anderen ihn bedrohenden Krankheiten. Diese verminderte Widerstandskraft wird freilich um so erheblicher, je mehr Organe gleichzeitig durch den Alkohol geschwächt werden. Der fettig entartete und geschwächte Herzmuskel, der das krankhaft veränderte, dicke Blut nur mühsam durch den Körper pumpt, das mit Blut überfüllte Gehirn, die herabgesetzte Nerventhätigkeit, sowie vor allem die erkrankten Verdauungsorgane wirken schädigend auf den Körper. Sie machen den Trinker empfänglich für viele Krankheiten, namentlich aber für diejenige, die nächst der Trunksucht die meisten Opfer fordert, das ist die Lungenschwindsucht. Der ganze Organismus wird noch mehr geschwächt und für die Schwindsucht um so empfänglicher gemacht, weil viele Trinker ihren ganzen Verdienst, ihr Hab

und Gut durch ihre Trunksucht vergeuden. Sie geraten in ein solches Elend, daß es ihnen an Geld für gute Nahrung, für Wohnung, Kleidung und an guter Pflege fehlt.

Dabei wollen wir nicht unerwähnt lassen, daß ein trunksüchtiger Familienvater nicht selten die Ursache ist, daß dessen Familienglieder früher oder später gleichfalls von der Schwindsucht ergriffen werden. Die Frau erhält von ihrem Mann nicht das nötige Geld, um gute Nahrungsmittel für sich und die Kinder zu beschaffen. Sie plagt sich Tag und Nacht, aber ihren Arbeitsverdienst fordert der Mann wohl gar gebieterisch für Branntwein. Sie ißt wenig, damit die Kinder nicht allzusehr darben. Die Frau welkt dahin vor Gram und Sorgen, der Schwindsuchtskeim nagt an ihr, und frühzeitig sinkt sie dann ins Grab. Die Kinder erhalten gleichfalls mangelhafte Nahrung und Kleidung, sie bleiben in ihrer Entwicklung zurück und erweisen sich häufig zeitlebens wenig widerstandsfähig gegen die Schwindsucht. — Das gleiche Verderben wird über die Familie heraufbeschworen, wenn sich die Frau der Trunksucht hingiebt. Sie vertrinkt den Verdienst des Mannes, läßt den Haushalt verkommen und vernachlässigt die Pflege der Kinder.

Daß der Alkoholmißbrauch die Schwindsucht im Gefolge hat, ergiebt sich ferner daraus, daß Personen, obschon es ihnen an genügender Ernährung und guter Wohnung nicht fehlt, dennoch von dieser Krankheit befallen werden, wenn sie einen Beruf gewählt haben, der sie häufig dazu verleitet, viel geistige Getränke zu genießen.

Mit der schädigenden Einwirkung des unmäßigen Alkoholgenusses geht auch meistens ein unregelmäßiges Leben einher, welches gleichfalls schwächend auf den Organismus einwirkt und die Widerstandskraft herabsetzt, so daß man wohl mit Recht behaupten darf, daß der Alkoholmißbrauch eine der hauptsächlichsten Ursachen der Schwindsucht ist. Mit der Bekämpfung des Alkoholmißbrauchs wird daher sehr wirksam der Lungenschwindsucht vorgebeugt.

Fragen.

1. Weshalb leiden Trinker häufig an Rachen-, Kehlkopfs- und Luftröhrenkatarrh?
2. Wodurch entsteht bei Trinkern ein fortwährendes Räuspern und der sogenannte „Trinkerhusten"?
3. Welchen Einfluß übt ein chronischer (dauernder) Luftröhrenkatarrh auf das Lungengewebe aus?
4. Wann finden die eingeatmeten Schwindsuchtskeime (Tuberkelbazillen) einen günstigen Nährboden in den Lungen und verursachen die Lungenschwindsucht (Lungentuberkulose)?
5. Weshalb sind Trinker leichter der Gefahr ausgesetzt, schwindsüchtig zu werden, als Mäßige und Enthaltsame?
6. Wie begründet es sich, daß die Familie eines Trinkers empfänglich wird für Schwindsucht?
7. Wodurch kann besonders wirksam der Lungenschwindsucht vorgebeugt werden? Antwort: Dadurch, daß die Trunksucht bekämpft wird.

5. Kapitel.

Die Wirkungen des Alkohols auf die Lebensdauer.

Im allgemeinen lehrt die Erfahrung, daß bei Trinkern das durchschnittliche Lebensalter weit kürzer ist, als bei Mäßigen und Enthaltsamen. Mit Recht sagt Dr. Sonderegger: Die jungen Zecher, welche ein üppiges Leben führen, sind früher alt an Leib und Seele, schneller gichtbrüchig und wassersüchtig als alle andern." — Witterungseinflüsse und Seuchen (Epidemien) raffen die durch Alkohol Geschwächten weit häufiger und schneller dahin, als Nüchterne. Wir sehen das namentlich bei Cholera-, Ruhr-, Typhus- und anderen

Epidemien. Erkranken Trinker an der Lungenentzündung, so werden sie oft selbst in den besten Lebensjahren in wenigen Tagen aus dem Leben abberufen, den Angehörigen zum Jammer. Ein schottisches Sprüchwort lautet: „Tod und Trunksucht sind nahe Nachbarn.“ Hufeland, ein berühmter Arzt, sagt in seinem Buche, das über die Verlängerung des Lebens handelt, daß spirituöse Getränke den Lebenslauf beschleunigen und das Leben verkürzen.

Solchen Thatsachen gegenüber verhalten sich nicht nur deutsche, sondern auch andere Lebensversicherungen sehr vorsichtig bei Abschlüssen von Versicherungen. Wollen sich Personen bei ihnen versichern lassen, so werden stets vorher genaue Ermittlungen darüber angestellt, ob jene im Genuß von geistigen Getränken mäßig sind oder nicht. Trunksüchtige werden gar nicht aufgenommen. Die englische Lebensversicherungs-Gesellschaft „Sceptre“ macht bei ihren Versicherten zwei Abteilungen, nämlich: 1. die allgemeine und 2. die Enthaltsamkeits-Abteilung. In der letzteren waren auf die Anzahl der berechneten voraussichtlichen Todesfälle dreißig weniger eingetreten als bei den anderen. Die Folge der herabgesetzten Sterblichkeit ist, daß die Enthaltsamen 8 bis 10 % weniger als die übliche Prämie (Beitrag) zu zahlen haben. Derartige Vergünstigungen stützen sich natürlich auf langjährige, untrügliche Beobachtungen und verdienen volle Beachtung, zumal wenn wir andere Zahlenergebnisse damit vergleichen. So hat man auch in England gefunden, daß von 1000 Landwirten, also von Leuten, denen weniger Gelegenheit zum Wirtshausbesuche geboten ist, jährlich nur 10 sterben, dagegen von 1000 Kellnern 34. Ferner hat man wahrgenommen, daß in der Schweiz jeder neunte, in Deutschland jeder zehnte, in einigen Großstädten sogar jeder fünfte bis sechste Mann durch Alkohol sein Leben verkürzt, d. h. unter den jetzt in Deutschland lebenden Männern töten sich nach den Angaben von Dr. W. Bode etwa eine Million durch Alkoholmißbrauch vor der Zeit. Dazu kommen noch alljährlich ungefähr 2000 Personen, die infolge von Trunksucht gewaltsam ihrem Leben ein Ende machen.

Geheimrat Prof. Dr. Heller in Kiel fand unter 230 Personen, die durch Selbstmord geendet hatten und von ihm nach den Leichenöffnungen untersucht wurden, 137, bei denen der Alkoholismus aus dem Befunde oder nach Auskunft der Familie festgestellt werden konnte.

Ein Beispiel von der „völkermordenden Macht" des Alkohols möge hier angeführt werden: Von verderblichstem Einfluß ist das „Feuerwasser", d. i. der Branntwein, auf die Ureinwohner von Nordamerika, auf die Indianer gewesen. Seitdem bei ihnen spirituöse Getränke eingeführt sind, ist dieser Volksstamm unaufhaltsam im Aussterben begriffen.

Fragen.

1. Warum wird ein Trinker leicht krank?
2. Wodurch wird die Genesung bei Trinkern erschwert?
3. Welche Krankheit überstehen Trinker namentlich sehr selten?
4. Wie verhalten sich Lebensversicherungs-Gesellschaften den Trinkern gegenüber?
5. Wie rechtfertigt sich die Bevorzugung der Mäßigen und Enthaltsamen durch die Lebensversicherungs-Gesellschaften?
6. Weshalb sind Tod und Trunksucht nahe Nachbarn?
7. Wie viele Personen machen etwa jährlich im Deutschen Reiche gewaltsam ihrem Leben ein Ende?

6. Kapitel.

Die schädlichen Wirkungen des Alkohols auf den Geist.

Das Gehirn mit seinen vielen Windungen, mit seinen Millionen von Zellen und Fasern, ist der Sitz der geistigen Fähigkeiten, des Gedächtnisses, der Auffassungsgabe, der Willenskraft, des Gefühls u. s. w. Bei einem so wunderbar eingerichteten Organe kann schon ein kleiner Reiz eine Schädigung der Gehirnthätigkeit veranlassen.

Der Alkohol gelangt nach seiner Aufnahme ins Blut sehr rasch zum Gehirn. Es fragt sich zunächst, ob schon nach mäßigen Mengen Alkohol die Geistesthätigkeit geschwächt wird. Während man früher der irrigen Ansicht war, daß nach kleinen Alkoholmengen die Denkfähigkeit günstig beeinflußt und erhöht würde, haben die Untersuchungen des Prof. Dr. Kräpelin, des Prof. Dr. Smith und des Dr. Aschaffenburg ergeben, daß schon sehr bald nach mäßigen Gaben Alkohol die geistige Leistungsfähigkeit erschwert und herabgesetzt wird. Es tritt zwar mehr oder weniger eine Erregung des Nervensystems ein, allein das ruhige und gründliche Denken nimmt ab, es wird flüchtiger, unstät und oberflächlicher. Auf die geistige Erregung folgt bald eine um so größere Erschlaffung.

Versuche an Kindern, denen man geistige Getränke gab, haben deren nachteiligen Einfluß auf die geistige Thätigkeit hinlänglich bestätigt. Solche Kinder konnten lange nicht so gut und andauernd geistige Arbeiten verrichten, wie diejenigen, die keine alkoholischen Getränke bekommen hatten. Bei einem derartigen Versuch betrug die Anzahl der in einer bestimmten Zeit ausgeführten Additionen bei Schülern, denen man vorher geistige Getränke gegeben hatte, erheblich weniger als bei den

übrigen Kindern. Auch die Schnelligkeit des Lesens und Schreibens nahm ab. Das Auswendiglernen war erschwert, die Fehlerhaftigkeit der geistigen Arbeiten nahm im allgemeinen zu und damit die Zuverlässigkeit ab. Auch bei Erwachsenen sind solche Versuche angestellt worden und zwar mit demselben Ergebnis. Es lehrt zudem die Erfahrung zur genüge, daß Personen, die viel geistige Getränke genießen, in jeglichem Berufe ihre Arbeiten langsamer, fehlerhafter und unzuverlässiger verrichten. Das geht schließlich bei manchen Trinkern so weit, daß sie ganz unbrauchbar zur Arbeit werden, ihre Stellungen verlieren, immer tiefer sinken und in Armut und Elend enden.

Eine weitere Folge des Mißbrauchs geistiger Getränke ist die Schlaflosigkeit. Stellt sich aber Schlaf ein, so ist dieser unruhig und nicht erquickend. Träume, Beängstigungen, Aufschrecken u. s. w. machen sich bemerkbar, das Gehirn arbeitet sich ab, und mit dumpfem Kopf verläßt der Trinker müde und abgespannt am Morgen sein Lager. Findet wiederholt ein solcher Reizzustand auf das Gehirn statt, so kommt das ganze Nervensystem in Unordnung. Kopfschmerzen, Launenhaftigkeit und Reizbarkeit treten auf, die Bewegungen werden unstät, das Handeln wird hastiger, die Widerstandsfähigkeit der Nerven ist schließlich gebrochen.

Diese bedenklichen Folgen stellen sich erfahrungsmäßig schon ein, wenn regelmäßig größere Mengen von geistigen Getränken genossen werden, die ihrem Alkoholgehalte nach als nur mittelmäßig starke Getränke bezeichnet werden. Sie entfalten ihre Wirksamkeit bei dem einen rasch, bei dem andern langsam. Die Schädigung des Geistes tritt aber um so rascher und um so heftiger auf, je größer der Alkoholgehalt der Getränke ist. Da nun bekanntlich Trinker nach und nach zu immer größeren Mengen und stärkeren Getränken greifen, so führt die Unmäßigkeit zu noch weit bedenklicheren Folgen, nämlich zur Abnahme aller geistigen Fähigkeiten. Zunächst bildet sich eine geistige Schwäche aus; diese Schwäche erreicht durch fortwährendes Weitertrinken einen immer höheren Grad. Als die traurigste Folge aber der Alkoholvergiftung entwickeln sich häufig

ſchlimmere Geiſteskrankheiten, wie Säuferwahnſinn, Irrſinn und Blödſinn.

Es befanden ſich nach Dr. W. Bode vor mehreren Jahren, als Zählungen in ganz Deutſchland vorgenommen wurden, wegen Säuferwahnſinns 1614 Perſonen in Irrenhäuſern und 10360 in Krankenhäuſern. Die Zahl der Perſonen, die infolge von Trunkſucht an anderen Geiſteskrankheiten litten und in die Irrenanſtalten aufgenommen werden mußten, betrug vor mehreren Jahren 2500; dazu kommen noch viele nicht in Irrenhäuſern befindliche Geiſteskranke, deren Geiſtesſtörung ebenfalls auf den Alkoholmißbrauch zurückgeführt werden muß. Dieſe Zahlen werden noch vergrößert durch die vielen an Fallſucht (Epilepſie) Leidenden, die ſich dieſe Krankheit gleichfalls durch Trunkſucht zugezogen haben. Man berechnete die Anzahl der als Opfer des Alkohols geiſtig Geſchädigten nach den gemachten Beobachtungen auf 30000 jährlich. Heute dürfte dieſe Zahl bei dem beſtändig zunehmenden Verbrauch des Alkohols bedeutend größer geworden ſein.

Hiernach möge man erwägen, wie viel Lebensglück zerſtört, wie viele Hoffnungen begraben nnd wie viele Thränen der Sorge und des Kummers gefloſſen ſind.

Fragen.

1. Worauf beruht die große Bedeutung des Gehirns?
2. Welchen Einfluß hat ein einmaliger mäßiger Alkoholgenuß auf die Geiſtesthätigkeit?
3. Welche Verſuche ſind gemacht, um die Wirkung des Alkohols bei geiſtigen Arbeiten feſtzuſtellen?
4. Wie ſchädigt dauernder Alkoholgenuß den Geiſt?
5. Weshalb gefährdet Alkoholmißbrauch die berufliche Lebensſtellung?
6. Welche ſchrecklichen Krankheiten des Geiſtes bedrohen den unmäßigen Trinker?
7. Wie viele Trinker erkranken etwa jährlich in Deutſchland an Geiſtesſtörungen?

7. Kapitel.

Die schädliche Wirkung des Alkohols in sittlicher Hinsicht.

Die Sorgen und Unannehmlichkeiten, wie sie das menschliche Leben täglich bietet, sollen nur durch strenge Pflichterfüllung überwunden werden. Sie in Alkohol zu ertränken, ist zwar bequem und mühelos, aber nicht sittlich. Es ist zudem kein Mittel, das dauernden Erfolg hat. „Der Trunk nimmt wohl die Sorgen, aber nur bis morgen", heißt ein Sprüchwort. Sobald sich die Nüchternheit wieder einstellt, tritt die Gemütsverstimmung, die Sorge, Niedergeschlagenheit, die Reue in erhöhterem Maße auf.

Manche wissen es zwar und erfahren es täglich, daß die sittliche Kraft und Urteilsfähigkeit durch Alkohol geschwächt werden, und doch greifen sie zum Glase, weil die Leidenschaft des Trinkens eine solche Herrschaft über sie gewonnen hat, daß sie dem Alkohol nicht widerstehen können.

Viele glauben nach den Werktagsarbeiten dort Erholung finden zu können, wo viel gezecht wird. Der Sonntag ist dann kein Erholungstag für Körper und Geist, sondern das Gegenteil. Eine noch schlimmere Folge ist aber die, daß das regelmäßige Zechen am Sonntag, wie die Erfahrung lehrt, schließlich zur Trunksucht führt.

Noch größer ist die Zahl derer, die ohne besondere Veranlassung der schädlichen Gewohnheit des Trinkens fröhnen, denen es dabei nur auf eine kurz andauernde behagliche Gemütsstimmung ankommt, die meinen, nur fröhlich sein zu können, wenn sie zechen. Auf die Dauer geht diesen Zechern das Pflichtgefühl verloren. Sie werden arbeitsscheu, gleichgültig und schließlich durch das häufige und wiederholte Zechen trunksüchtig. Es geht dann unaufhaltsam bergab mit ihnen.

männlichen Angeklagten zur Zeit der That betrunken. Die Hälfte sämtlicher Thäter wäre jedenfalls nicht auf die gesetzwidrige Bahn geraten, wenn sie nüchtern gewesen wären. Dabei müssen wir noch häufig die traurige Beobachtung machen, daß Vergehen und Verbrechen in der Regel mit sinnloser Betrunkenheit entschuldigt werden.

Ähnliche Beobachtungen, wie an dem genannten Amtsgericht werden im ganzen deutschen Reiche und in manchen andern Staaten gemacht. — Dr. Bode, einer der thätigsten Führer der ganzen Bewegung gegen die Trunksucht, hat ausgerechnet, daß der Alkohol etwa 150000 Deutsche jährlich wegen Uebertretung von Reichsgesetzen schuldig vor den Richter führt.

In Berlin allein wurden nach den Zählungen des Stadtausschusses für innere Mission im Jahre 1897 wegen Trunksucht 7400 Männer und 765 Frauen in Polizeigewahrsam gebracht, täglich also durchschnittlich 20 Männer und 2 Frauen. Auffallend ist es auch hier wieder zu beobachten, wie die meisten Verfehlungen auf Sonnabend, den Lohntag, Sonntag, den Ruhetag und Montag, den sog. „Blauen Montag" und willkürlichen Feiertag fallen.

Zu obigen Zahlen, welche die traurigen Folgen der Trunksucht in sittlicher Beziehung zeigen, kommen noch all die Unsummen von kleinen und großen Verfehlungen hinzu, die nicht aufgedeckt werden und hier auf Erden ungeahndet bleiben.

Nicht weniger wichtig ist es dagegen zu beobachten, wie in den Ländern, in denen der Alkoholverbrauch zurückgeht, auch die Anzahl der Vergehen und Verbrechen sofort sinkt. Schweden, das infolge der Trunksucht seiner Bewohner an den Abgrund des Verderbens geraten war, verminderte die Zahl der Brennereien von Staats wegen, die herzustellende Menge von Alkohol wurde gesetzlich vorgeschrieben und der Vertrieb (Verkauf) geregelt. Die Schankstätten befinden sich im Besitz von Aktiengesellschaften, die zuverlässige Leute mit der Ausgabe der Getränke betrauen. Abends werden die Wirtschaften beizeiten geschlossen. Der Reingewinn kommt wohlthätigen Stiftungen

zu gute. Derartige Maßnahmen haben bewirkt, daß Schweden ein weit mäßigeres Land geworden ist. Der Alkoholverbrauch ist von 16 l auf 3 l für den Kopf der Bevölkerung heruntergegangen. Die weitere Folge hiervon ist, daß Geisteskrankheiten, Selbstmorde, Vergehen und Verbrechen bedeutend abgenommen haben.

An diesem Beispiel sehen wir, daß mit der Abnahme des Verbrauchs von geistigen Getränken auch gleichzeitig die Sittenverderbnis abnimmt.

Schließlich wollen wir nicht unerwähnt lassen, daß die Alkoholsucht nicht selten erblich ist. Dies ist von hervorragenden Gelehrten überzeugend nachgewiesen worden. Um die Erblichkeit der Trunksucht und die dadurch entstehende Sittenverderbnis zu zeigen, teilen wir das Beispiel einer Familie mit, deren schreckliche Geschichte man mit Unterstützung der Behörden bis ins einzelne verfolgt hat:

Eine Frau, namens Ida Jurke beendigte im vorigen Jahrhundert ihren Lebenslauf, welcher der einer Säuferin, Diebin und Landstreicherin gewesen war. Sie hinterließ eine Nachkommenschaft, die schließlich auf 834 Personen anwuchs. Von diesen ist der Lebenslauf bei 709 amtlich verfolgt worden. Etwa 550 von ihnen verkamen in Trunksucht, Armut, Elend oder endeten als Verbrecher. In 75 Jahren hat diese einzige Familie nach angestellten Berechnungen dem Staate an Unterstützungsgeldern, Gefängniskosten, Entschädigungssummen u. dgl. einen Betrag gekostet, der auf 5 Millionen Mark geschätzt wird. — Dies eine Beispiel von Sittenverderbnis durch Trunksucht mag genügen. Es ist wahrlich abschreckend genug.

Fragen.

1. Welche Wirkung hat der regelmäßige Alkoholgenuß auf Pflichtbewußtsein, Gefühl, Anstand und Fleiß, gute Sitte?
2. Weshalb geraten Trinker leicht in Streit?
3. Wie wirkt Trunksucht auf den Umgang?

4. Wie steht Trunksucht mit Vergehen und Verbrechen im Zusammenhang?
5. Wie viele Personen ziehen sich jährlich in Deutschland ihre Strafen infolge von Alkoholmißbrauch zu?
6. An welchen Tagen und zu welchen Tageszeiten finden die meisten Uebertretungen des Strafgesetzes infolge von Alkoholmißbrauch statt?
7. Welche gesetzlichen Maßnahmen haben in Schweden segensreich gegen den Alkoholmißbrauch gewirkt?
8. Wie zeigt sich in Schweden der Zusammenhang zwischen Trunksucht und Sittenverderbnis?

8. Kapitel.

Der Schaden des Alkoholmißbrauchs in wirtschaftlicher und staatlicher Beziehung.

Alles, was im wirtschaftlichen Leben im Volke an Gütern erzeugt wird, soll zunächst dem eigenen Volke nützen und zur Erhaltung und Erhöhung der Volkskraft beitragen. Vom Alkohol muß man leider sagen, daß er gerade das Gegenteil von dem bewirkt, was wir Erhaltung und Erhöhung der Volkskraft nennen, daß er vielmehr unser Volk wirtschaftlich gewaltig schädigt.

Auf die große Schädigung der wichtigsten Lebensorgane des menschlichen Körpers durch den Alkohol haben wir bereits hingewiesen. Wenn trotzdem die Sterblichkeitsziffer in den letzten Jahrzehnten kleiner geworden ist, so haben wir diese erfreuliche Thatsache dem Umstande zuzuschreiben, daß bei den verheerendsten Volksseuchen, wie Typhus, Pocken, Scharlach, Diphtheritis u. s. w. die Zahl der Todesfälle durch gesundheitliche Maßnahmen um 60 % gesunken ist. Dieses so außerordentlich günstige Ergebnis wird leider durch den übermäßig zunehmenden Alkoholgenuß teilweise wieder aufgehoben. Würde

es durch Belehrungen und Maßnahmen gelingen, den Alkoholverbrauch einzuschränken, dann würde die Gesundheitslehre gewiß wahrhaft glänzende Triumphe feiern, aber auch nur dann!

Was durch die Erhaltung einer längeren Erwerbsfähigkeit unserm Volke genützt werden kann, ist außerordentlich viel. Wenn alljährlich durch Mäßigkeit und Enthaltsamkeit nur ein einziger von je 1000 Menschen, — auf die Einwohnerzahl im deutschen Reiche würde dies 56 000 Personen ergeben — seine Erwerbsfähigkeit um ein oder mehrere Jahre verlängerte, so würde das schon eine große Vermehrung unserer Volkskraft bedeuten. Durch den Alkoholmißbrauch wird aber gerade das Gegenteil bewirkt, denn er verlängert nicht die Erwerbsfähigkeit, sondern er verkürzt sie.

Durch die fortwährende Zunahme der Trunksucht wird das Volk körperlich und geistig immer mehr geschwächt, es entartet allmählich. Dies ist für den Staat insofern von großer Bedeutung, als dadurch seine Wehrkraft herabgesetzt wird. Nach dem Urteile sachverständiger Männer zeigt sich auch bereits bei unseren Militär-Aushebungen, daß seit der Zunahme des Verbrauchs geistiger Getränke namentlich in Industriegegenden die militärische Diensttauglichkeit der jungen Männer fortgesetzt abgenommen hat.

Halten wir in unserm Vaterlande noch weiter Umschau nach verloren gegangener Volkskraft:

Im Jahre 1885 richtete Geheimrat Böhmert folgende Umfragen an 300 deutsche Fabrikanten:

1. „Welche üblen Folgen für Sitte, Wohlbefinden und Arbeitstüchtigkeit sind an solchen Arbeitern beobachtet, welche dem Trunke ergeben sind?"

2. „Sind Unglücksfälle infolge von Trunksucht oder Trunkenheit im Betriebe vorgekommen, und welcher Art waren dieselben?

Diese Fragen wurden von fast allen Arbeitgebern beantwortet. Sie erkannten die Bedeutung der Mäßigkeitsbestrebungen für die deutsche Industrie an und stimmten darin überein, daß Deutschland nur mit Hülfe einer nüchternen

Arbeiterbevölkerung die kaum errungene volkswirtschaftliche Stufe behaupten werde. Die Antworten gipfelten in dem Urteile: Trinker sind zur Industriearbeit unbrauchbar, werden bald schlaff, sind in der Arbeit langsam, unzuverlässig, ferner streitsüchtig, häufigen Erkrankungen ausgesetzt und gegen die Gefahren des maschinellen Betriebes auf die Dauer nicht zu schützen. Auch sonst tüchtige und willige Arbeiter kommen durch den Trunk sehr bald herunter, gehen in ihren Leistungen rasch zurück, werden früh invalid und schaden der Gesamtheit durch ihr schlechtes Beispiel. Sie müssen deshalb aus der Arbeit entlassen und durch nüchterne Kräfte ersetzt werden.

Derartige Ergebnisse, die sich auf eine große Anzahl von Beobachtungen stützen, lassen ein wohlberechtigtes Urteil auf die Allgemeinheit zu. Wir sind aber in der Lage noch andere Zahlen anzuführen, die ganz anderen Unterlagen entstammen. Wie wir schon in einem früheren Kapitel erwähnten, beträgt die Anzahl der an Geistesstörung infolge von übermäßigem Alkoholgenuß erkrankten Personen durchschnittlich jährlich 30 000. Ferner sind 40 % aller Unglücksfälle auf Alkoholmißbrauch zurückzuführen. Darnach kann man ermessen, welche Unsumme an Volkskraft durch den Alkohol verloren geht. Hierzu kommen noch die vielen Verpflegungs- und Gerichtskosten, die dem Staate alljährlich durch etwa 150 000 Personen erwachsen, die sich ihre Strafe durch den Alkoholmißbrauch zuziehen.

Man lasse weiter nicht außer acht, welchen Schaden der Alkohol den Gemeinden verursacht. Nachforschungen, die man vor mehreren Jahren in Deutschland anstellte, haben ergeben, daß durchschnittlich jährlich etwa 1300 Personen infolge von Alkoholmißbrauch durch Unfälle ums Leben kommen und daß in der gleichen Zeit annähernd 2000 Trunksüchtige durch Selbstmord enden. Für eine große Zahl der Hinterbliebenen solcher Personen haben die Gemeinden die Unterhaltungskosten zu tragen. Hierzu kommen noch die Lasten, die den Gemeinden dadurch erwachsen, daß eine Anzahl Geisteskranker, deren Geistesstörung auf Trunksucht zurückzuführen ist, größtenteils auf Gemeindekosten Aufnahme in Irrenanstalten finden. Da viele Trunk-

süchtige sehr bald hinsiechen, arbeitsunfähig werden oder frühzeitig sterben, so geraten deren Familien oft in Armut und Elend und müssen dann gleichfalls aus Armenmitteln unterstützt werden.

Es ist ferner eine bekannte Thatsache, daß der übermäßige Alkoholgenuß die Veranlassung ist, daß viele Personen in Fabriken oder bei sonstigen Beschäftigungen sich schwere Verletzungen zuziehen. Dadurch erwachsen den Krankenkassen, den Unfall- und Invaliditäts-Versicherungen sehr erhebliche Kosten.

Wenn wir endlich noch hinzufügen, daß im deutschen Reiche etwa $2^1/_2$ Milliarden Mark (= 2 500 000 000 Mark) für geistige Getränke ausgegeben werden, der größte Teil aber unnütz verausgabt wird, so läßt sich wohl einsehen, daß der Schaden, den der Alkohol insgesamt anrichtet, unberechenbar groß ist.

Fragen.

1. Inwiefern wirkt Alkoholmißbrauch auf die Herabminderung der Erwerbsfähigkeit?
2. Welcher Schaden erwächst dem Staate durch den Alkoholmißbrauch?
3. In welcher Verbindung steht Alkoholmißbrauch und Wehrkraft?
4. Welchen Schaden erleidet die Gemeinde durch Trunksüchtige?
5. Welche Bedeutung hat der Alkoholmißbrauch für Arbeitnehmer und Arbeitgeber?
6. Welche Kassen werden durch Trunksucht erheblich belastet?
7. Wieviel wird jährlich im Deutschen Reich für Alkohol ausgegeben?

9. Kapitel.

Alkoholische Getränke sind keine gesunden und zweckmäßigen Nahrungsmittel.

An ein Nahrungsmittel müssen wir im allgemeinen die Anforderung stellen, daß es diejenigen Nährstoffe enthält, welche zu einer gesunden Blutbeschaffenheit, sowie zum Aufbau und zur Kraftentwickelung des Körpers nötig sind. Vor allem darf es keine bedenklichen und nachteiligen Folgen für die Gesundheit zurücklassen. Kann ein Nahrungsmittel diesen Anforderungen nicht genügen, dann muß man vor dem Gebrauch desselben dringend warnen.

Wie steht es nun mit den hauptsächlichsten alkoholischen Getränken hinsichtlich ihrer Bedeutung als Nahrungsmittel? Es fragt sich zunächst, ob sie imstande sind, den beim Menschen stattfindenden Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Unter Stoffwechsel versteht man diejenigen Vorgänge, bei denen zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers dem Blute und den Geweben so viel Stoffe aus den Nahrungsmitteln zugeführt, wie an verbrauchten Stoffen aus dem Körper ausgeschieden werden. Hierzu bedarf ein Erwachsener, der mäßig arbeitet, an Nährstoffen durchschnittlich innerhalb 24 Stunden:

an Eiweißstoffen = 120 g,
„ Fetten = 50 g,
„ mehl- und zuckerhaltigen Stoffen *) = 400 g,
außerdem Wasser und einige Salze.

Diese Zahlenwerte können bei der Aufnahme von Speisen und Getränken nicht immer streng innegehalten werden. Bald wird von einem Nährstoff mehr, bald von dem anderen weniger aufgenommen.

*) Man nennt mehl- und zuckerhaltige Stoffe „auch Kohlenhydrate".

Was zunächst die Zusammensetzung des Branntweins betrifft, so müssen wir fragen, ob in ihm Stoffe enthalten sind, welche zur richtigen Blutbildung und Ernährung beitragen können. Wir haben bereits früher angegeben, daß er gesundheitsschädliche Stoffe enthält, nämlich 25 bis 50 % Alkohol, außerdem bald mehr, bald weniger Verunreinigungen. Der übrige Bestandteil des Branntweins ist Wasser. Da somit im Branntwein Eiweißstoffe, Fette, mehl- und zuckerstoffhaltige Stoffe fehlen, diese aber zur richtigen Ernährung des Körpers unumgänglich nötig sind, so kann er nicht unter die zweckmäßigen Nahrungsmittel aufgenommen werden. Nun wird geltend gemacht, daß Alkohol, der nur in Betracht kommende Bestandteil des Branntweins, die Eigenschaft habe, den Stoffwechsel zu hemmen und damit dem schnellen Verbrauch aller nährenden Stoffe vorzubeugen; er sei daher ein Sparmittel Eingehendere Forschungen haben aber diese Ansicht ganz wesentlich eingeschränkt. Der Alkohol ist ein Sparmittel, das seine großen Schattenseiten hat. Gerade wegen seiner verhängnisvollen Eigenschaft als Sparmittel ist er schuld daran, daß sich im Körper schädliche Stoffe, namentlich Fett, ablagern. Dadurch wird dann eine Verfettung und Entartung der wichtigsten Lebensorgane herbeigeführt. Außerdem ist erwiesen, daß der Genuß von stark alkoholhaltigen Getränken den Zerfall der in den Geweben des Körpers befindlichen Eiweißstoffe herbeiführt. Damit hört der Alkohol auf, ein rechtes Sparmittel zu sein. Er ist kein Sparer, sondern ein Verschwender unserer kostbaren Gesundheit. Darum kann er unmöglich als ein zweckmäßiges Nahrungsmittel bezeichnet werden.

Versuche an Menschen und Tieren haben die gänzliche Wertlosigkeit des Alkohols als Nahrungsmittel bewiesen. So gab man einigen Pferden täglich eine bestimmte Menge Alkohol, anderen keinen Alkohol. Sämtliche Pferde erhielten im übrigen dasselbe Futter. Alle Versuchstiere mußten dann dieselben körperlichen Leistungen verrichten. Es stellte sich heraus, daß die mit Alkohol gefütterten Tiere in ihren Leistungen sehr bald weit zurückblieben gegen jene, die keinen

Alkohol bekommen hatten. — Ähnliche Versuche, die mit Soldaten angestellt wurden, erbrachten denselben Beweis. — Verweisen wir noch auf die alltägliche Erfahrung, so ergiebt sich, daß Arbeiter, die bei ihren Verrichtungen regelmäßig nach der Branntweinflasche greifen, um sich zu „stärken", bei weitem nicht so ausdauernd und leistungsfähig bleiben, als andere, die sich des Alkoholgenusses gänzlich enthalten. — Dr. Kurt Boeck berichtete vor kurzem in der deutschen Kolonial-Gesellschaft folgendes: „Gleichsam spielend verladen die chinesischen Kulis in Tsingtau Lasten bis zu mehreren Zentnern und befördern sie auf elenden Wegen in merkwürdig geformten einrädrigen Korbkarren." Diese von Geschlecht zu Geschlecht sich vererbende herkulische Muskelkraft der Kulis begründet Dr. Boeck mit der gänzlichen Enthaltung vom Alkohol und von dem dort beliebten Reiswein.

Wie verhält es sich nun mit dem Wein als Nahrungsmittel? Wir müssen auch hier erwägen, ob im Wein genügende Mengen von Eiweißstoffen, Fett, mehl- und zuckerhaltigen Stoffen u. s. w. enthalten sind. Durchschnittlich enthalten die Weine 5 bis 20 % Alkohol, ferner Wasser, Weinsäure, eine geringe Menge Salze und etwas Zuckerstoff.

Da Fett und Eiweiß nicht im Wein enthalten sind, so ist sein Gehalt an Nährstoffen sehr gering anzuschlagen. Nur die kleine Menge von Zucker und Salzen hat einigen Nährwert. Die Hauptwirkung des Weins besteht vielmehr in einer Anregung des gesamten Nervensystems. Auf diese Anregung erfolgt aber, ähnlich wie beim Branntwein, eine Erschlaffung. Eine solche Wirkung darf ein zweckmäßiges Nahrungsmittel nicht haben. Es besteht leider das tief eingewurzelte Vorurteil, daß Wein dem Körper Kraft verleihe. In dieser Unkenntnis trinkt mancher täglich den Wein in steigendem Maße, ohne zu bedenken, welch große Menge Alkohol er dadurch dem Körper zumutet. Trinkt jemand eine Flasche leichten Wein, = $^3/_4$ l, so hat er damit 40 bis 50 g Alkohol genossen, d. i. soviel wie in $^1/_{10}$ l Branntwein enthalten ist. In schwerem Wein beträgt der Alkoholgehalt oft mehr als das doppelte. Deshalb entfaltet auch der Wein eine ähnliche,

wenn auch nicht so verheerende Wirkung, wie der Branntwein. Das beweisen zur Genüge die vielen Beobachtungen von Ärzten bei Erkrankungen wichtiger Organe von Personen, die sich dem reichlichen Weingenusse ergeben hatten. Der Wein hatte diesen keine „Stärkung" gebracht, wohl aber ihre Gesundheit erheblich geschwächt.

Als stärkendes Nahrungsmittel hat somit auch der Wein keine Berechtigung. Er ist nur als ein Genußmittel zu betrachten, das unter Umständen gelegentlich und in geringer Menge getrunken werden darf.

Wie steht es mit dem Bier als Nahrungsmittel?

Das Bier enthält 0,5 bis 0,7 Eiweiß, 3 bis 5 % Zuckerstoff, 3 bis 5 % Alkohol, ferner Wasser, Kohlensäure und einige Salze. Dem Bier ist also ein geringer Nährwert nicht abzusprechen, indem es ein wenig Eiweiß und Zuckerstoff enthält. Wollte man nun die täglich erforderliche Menge Nährstoffe durch Bier ersetzen, dann müßte man eine ganz außergewöhnlich große Menge desselben trinken. Daß dies aber ohne Zerstörung der Gesundheit nicht geschehen kann, das beweisen die schweren Erkrankungen, welche sich manche durch unmäßigen Biergenuß zuziehen. Vielfach ist die Anschauung verbreitet, daß das Bier rund und kräftig mache. Es mag dies insofern richtig sein, als Personen, die täglich viel Bier trinken, zu einer ansehnlichen Körperfülle gelangen. Diese wird aber ganz fälschlich als Zeichen der Gesundheit gedeutet. Die Wohlbeleibtheit rührt eben nur daher, daß durch den genossenen Alkohol eine krankhafte Fettanhäufung bewirkt wird. Trinken schwächliche und nervöse Personen täglich Bier in dem Glauben, ihre Ernährung und Kräfte damit aufbessern zu können, dann machen sie die Erfahrung, daß sie Bier schlecht vertragen. Ihr Appetit wird beinträchtigt, und was sie durch Bier zu erzielen glauben, das geht dadurch verloren, daß andere, besser nährende Speisen nicht genügend aufgenommen werden können.

Zudem ist auch die Menge Alkohol im Bier nicht gering anzuschlagen. Es ist genau berechnet, daß in 1 l Bier durchschnittlich ebenso viel Alkohol enthalten ist, wie in $^1/_{10}$ l Brannt-

wein, nämlich 35 bis 40 g. Hiernach möge man berechnen, wieviel Alkohol jemand dem Körper zuführt, der täglich 2 bis 3 l Bier trinkt. Wenn auch durch Versuche festgestellt worden ist, daß der Alkohol, wenn er in verdünntem Zustande, wie im Bier, getrunken wird, nicht so schädigend wirkt, wie in weniger verdünntem Zustande, z. B. im Branntwein, so bleiben doch bei dem regelmäßigen und starken Biergenuß die schädlichen Folgen nicht aus, nämlich Verfettung und Entartung der wichtigsten Organe.

Dazu kommt noch, daß das Bier ein sehr teures Nahrungsmittel ist. 1 l Bier enthält nur soviel Eiweiß, wie 125 g Milch, oder wie 60 g Brot, oder wie 25 g Fleisch. Würde manche Familie für das Geld, welches sie für Bier in dem Glauben verschwendet, daß es ein gutes Nahrungsmittel sei, sich bessere, billigere und unschädlichere Nahrungsmittel anschaffen, so würde damit im Haushalte viel gespart und die Gesundheit besser gekräftigt werden. Dabei darf man nicht außer acht lassen, daß Personen, welche täglich Bier trinken, weil sie es für ein gutes Nahrungsmittel halten, der Gefahr ausgesetzt sind, schließlich der Trunksucht zu verfallen.

Es kann somit das Bier nicht als ein gesundes und zweckmäßiges Nahrungsmittel angesehen werden. Bier ist ein Genußmittel, das nur mäßig und nicht regelmäßig getrunken werden darf.

Wir müssen auch namentlich davor warnen, geistige Getränke bei den Mittags- und Abendmahlzeiten täglich und regelmäßig in der Absicht zu genießen, als könne man den Körper dadurch besser ernähren und kräftigen. Es wird vielmehr auf die Dauer ein schädigender Einfluß auf die Verdauung und die Organe des Körpers ausgeübt.

Wenn wir ein Glas leichtes Bier oder leichten Wein als gelegentliches Getränk für Erwachsene gestatten, so betonen wir mit allem Nachdruck, daß *Kinder* mit ihren zarten und unentwickelten Organen sich der alkoholischen Getränke *gänzlich enthalten* müssen.

Fragen.

1. Welche Stoffe müſſen zur richtigen Ernährung des Körpers in den Nahrungsmitteln enthalten ſein?
2. Welche Stoffe dürfen Nahrungsmittel nicht enthalten?
3. Was für Beſtandteile enthält der Branntwein?
4. Was iſt von der Behauptung zu halten, der im Branntwein enthaltene Alkohol ſei ein Sparmittel?
5. Was ergiebt ſich hinſichtlich der Leiſtungsfähigkeit der Arbeiter, wenn ſie Branntwein genießen, um ſich durch denſelben bei der Arbeit zu ſtärken?
6. Warum muß Branntwein gänzlich als Nahrungsmittel verworfen werden?
7. Welchen Nahrungsſtoff enthält der Wein?
8. Weshalb iſt Wein kein geſundes Nahrungsmittel?
9. Welche Nahrungsſtoffe enthält das Bier?
10. Weshalb kann Bier keinen Erſatz für andere Nahrungsmittel bieten?
11. Was gilt von dem Nährwert des Bieres im Vergleich zu Brot, Milch und Fleiſch?
12. Warum iſt die Körperfülle der Biertrinker meiſt kein Zeichen einer guten Geſundheit?
13. Weshalb ſoll man bei den Mittags- und Abendmahlzeiten nicht regelmäßig Wein oder Bier trinken? Inwiefern iſt dies beſonders ſchädlich für Kinder?
14. Wie viel Alkohol genießt jemand, wenn er

a) $^3/_4$ l (gleich dem Inhalte 1 Weinflaſche) leichten Wein trinkt? Antwort: 40 bis 50 g
b) 1 l leichtes Bier? „ 30 „ 40 g
c) $^1/_{10}$ l leichten Branntwein? „ 30 „ 35 g

10. Kapitel.

Ratschläge.

Gegen die Trunksucht ist seit Jahren durch die Gesetzgebung, durch Enthaltsamkeits- und Mäßigkeitsvereine viel gewirkt worden. Wir wollen hier nicht näher auf die Gesetzgebung eingehen; es bleibt uns die Frage zu beantworten: Wann ist Enthaltsamkeit und wann ist Mäßigkeit geboten?

Zunächst wollen wir uns mit der Enthaltsamkeit beschäftigen. Hierbei ist es nötig, genaue Vorschriften darüber zu geben, bei welchen Personen und bei welchen Krankheiten Enthaltsamkeit erforderlich ist, damit Körper und Geist vor der Schädlichkeit des Alkohols bewahrt bleiben.

A. Enthaltsamkeit.

Diese ist nötig:

a) bei Kindern bis zum 15. Lebenjahre, weil geistige Getränke, selbst in geringer Menge genossen, den sich entwickelnden zarten und wenig widerstandsfähigen Organismus körperlich und geistig schwer schädigen; körperlich, durch Schädigung der wichtigsten Lebens-Organe, geistig, durch gleichzeitige Schädigung des Gehirns.

Der Alkohol führt schnell zur Ermüdung, macht träge und unaufmerksam im Unterricht, schwächt das Gedächtnis und die Auffassungsgabe, befördert die Unbotmäßigkeit gegen Eltern und Lehrer, erzeugt Schlaflosigkeit und gefährdet die Widerstandsfähigkeit gegen die meisten Krankheiten in weit höherem Maße als bei Erwachsenen. Leider kommt es vor, daß Er-

wachsene teils aus Unverstand, teils aus Gewissenlosigkeit Kinder zum Genuß von alkoholhaltigen Getränken, sogar von Branntwein, auffordern. Einer solchen Aufforderung sollten Kinder niemals Folge leisten. — Zur Zeit der Entwickelung nimmt die Schule mit ihrem reichhaltigen Lehrstoff das Gehirn ohnehin schon sehr in Anspruch. Die Entwickelung des Geistes darf aber in keiner Weise gestört werden, besonders nicht durch die schädliche Einwirkung des Alkohols. Wir führen hier die treffenden Worte des Geh. Medizinalrats Dr. Abegg an: „Ich kann meiner Erfahrung nach nur aussprechen, daß alkoholische Getränke den Kindern sehr schädlich sind. Anfangs überreizen geistige Getränke das Gehirn der Kinder noch mehr als das der Erwachsenen, dann aber betäuben sie es. Alle vom Gehirn abhängigen Verrichtungen werden unnatürlich gehindert, so daß die geistige und körperliche Entwickelung gestört wird."

Geistiger Getränke müssen sich gleichfalls enthalten:

b) alle Personen, die bereits trunksüchtig waren.

Wird diesen auch nur der mäßige Genuß geistiger Getränke gestattet, so werden sie stets wieder trunksüchtig. Bestehen an ihrem Wohnorte Enthaltsamkeitsvereine, so raten wir allen Personen, die früher trunksüchtig waren, sich denselben anzuschließen, weil sie den besten Schutz gegen Rückfall in Trunksucht gewähren. Dieser Rat gilt somit auch allen Personen, welche zur Heilung von Trunksucht eine Trinkerheilanstalt aufsuchen mußten und aus dieser entlassen worden sind.

c) Ganz besonders eindringlich ermahnen wir alle Jünglinge, deren Eltern ausgesprochene Trinker sind, zur Enthaltsamkeit, weil die Erblichkeit der Trunksucht erwiesen ist. Wird solchen Jünglingen der mäßige Genuß geistiger Getränke erlaubt, so entsteht für jene

die große Gefahr, daß die Leidenschaft zum Trinken in ihnen erweckt wird.

d) Personen, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben.

Da nach Alkoholgenuß Blutandrang nach dem Kopf stattfindet, so kann leicht eine Ader im Gehirn platzen und sich Blut ins Gehirn ergießen, wodurch abermals ein Schlaganfall erfolgen würde.

Enthaltsamkeit ist ferner anzuraten:

e) bei folgenden Krankheiten:

1) Schwindelanfällen, Kopfschmerzen und häufig eintretendem Blutandrang nach dem Kopf;
2) Geistesstörungen uud Fallsucht (Epilepsie);
3) Gehirn-, Rückenmarks- und Nervenleiden;
4) schweren Augenkrankheiten;
5) Rachen-, Kehlkopfs- und Luftröhren-Katarrh;
6) Blutauswurf und Neigung zur Schwindsucht;
7) Herzfehlern und starkem Herzklopfen;
8) Magenkatarrhen, Magengeschwüren und Magenblutungen;
9) Leberkrankheiten;
10) Nieren- und Blasenleiden;
11) Gicht;
12) Fettsucht.

Außer diesen erwähnten Krankheiten können indessen noch andere Krankheitszustände vorkommen, bei denen der Arzt strenge Enthaltsamkeit für geboten hält. Es würde aber hier zu weit führen, die einzelnen Fälle anzugeben.

B. Mäßigkeit.

Diese ist geboten nicht nur für Jünglinge, also für diejenige Entwickelungszeit, die auf das 14. Lebensjahr folgt, sondern auch für Erwachsene.

Zunächst wollen wir Jünglingen in betreff der Mäßigkeit Ratschläge geben:

Die Entwicklung des Organismus ist mit dem 14. Lebensjahr nicht abgeschlossen, sondern sie hält noch mehrere Jahre an, bei vielen sogar noch einige Jahre über das 20. Lebensjahr hinaus. Körper und Geist sind namentlich in den nächsten Jahren nach dem 14. Lebensjahre noch so zart und wenig widerstandsfähig, daß schon durch mäßigen Alkoholgenuß die Organe geschädigt werden. Wir müssen daher namentlich allen schwachgebauten Jünglingen eine so strenge Mäßigkeit anraten, daß diese fast der Enthaltsamkeit gleichkommt.

Wie oft wird aber nicht schon in den Jünglingsjahren durch unmäßigen Genuß geistiger Getränke schwer gefehlt und auf den unentwickelten Körper losgestürmt! Durch regelmäßiges Trinken oder gar durch wiederholtes Zechen wird oft die ganze Entwicklung gehemmt und dadurch nicht allein der Grund zum Siechtum, sondern auch zur Trunksucht gelegt. Ein Schriftsteller bemerkt mit Recht: „Der Grund zur Trunksucht wird in der Regel in der Jugendzeit, nicht selten schon im Knabenalter gelegt.“ Eine gesundheitsgemäß durchlebte Jugend soll aber die Grundlage bilden für die spätere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Erlangt indessen der Organismus durch Alkoholgenuß die nötige Entwicklung nicht, sondern bleibt er für immer körperlich und geistig geschwächt, dann kann er den Anforderungen, die später an ihn gestellt werden, nicht genügen, und damit ist oft das ganze Lebensglück zerstört. Wenn bei Erwachsenen der Mißbrauch des Alkohols verhängnisvoll ist, dann ist dies naturgemäß bei Jünglingen in noch weit höherem Maße der Fall.

Die Versuchungen zum Trinken treten freilich an Jünglinge vielfach heran. Wenn junge Leute aber bedächten, daß nicht allein der übermäßige, sondern auch schon der tägliche und mäßige Genuß geistiger Getränke, besonders des Branntweins, geradezu vernichtend auf Leib und Seele wirkt, so würden sie der Versuchung zum Trinken widerstehen.

Jünglinge sollen den Umgang mit Trinkern gänzlich meiden, denn sonst werden oft ihre besten Vorsätze zu nichte gemacht. Wenn irgendwo, dann paßt hier der Ausspruch: „Böse Beispiele verderben gute Sitten.“ Jünglinge sollen den Umgang mit Freunden suchen, die mäßig oder enthaltsam sind, oder sie mögen sich Mäßigkeits- oder Enthaltsamkeitsvereinen anschließen, weil diese vor schlechter Gesellschaft und unmäßigem Alkoholgenuß schützen. Bei dieser Gelegenheit erwähnen wir als Mäßigkeits-Verein den weit verbreiteten „Deutschen Verein gegen Mißbrauch geistiger Getränke“, ferner die Enthaltsamkeits-Vereine: „Blaues Kreuz“, „Guttempler“, „Alkoholgegnerbund“ und „Kreuzbündnis“.

Wir halten es weiterhin für ratsam, daß Jünglinge nach Entlassung aus der Schule fortfahren, sich durch Turn- und andere Leibesübungen zu kräftigen und abzuhärten, weil dadurch besonders die Willenskraft gestählt und der Kampf gegen die Trunksucht erleichtert wird.

Hat ein Jüngling einen gesunden und kräftigen Körper, dann wage er nicht, darauf los zu zechen in dem Glauben, der Alkohol könne ihm nicht schaden. Die schweren Folgen bleiben auch bei ihm nicht aus; auch an ihm wird der Alkohol sein Zerstörungswerk verrichten.

Zu warnen ist ernstlich vor der verderblichen Unsitte, bei starkem Durst oder auf sogenanntes „Vor- und Zutrinken“ große Mengen alkoholischer Getränke, wie ganze Gläser Bier oder gleichsam Wein in einem Zuge auszutrinken. Nicht allein, daß manche geistige Getränke schon durch ihre Kälte höchst schädlich wirken, sondern es wird diese Wirkung noch verstärkt durch die große Menge Alkohol, die plötzlich in den Magen gebracht wird. Nach solcher Verwegenheit im Trinken entstehen oft langwierige Rachen-, Magen- und Darmkatarrhe oder wohl gar Brustleiden, die zum baldigen Tode führen.

Wir halten es für nötig, hervorzuheben, daß ein unthätiges Leben und die damit verbundene Langeweile manchmal die Veranlassung zur Trunksucht ist. Da Müßiggang aller Laster Anfang ist,

so ist ein Leben ohne Thätigkeit oft auch die Ursache, daß sich mancher dem Laster der Trunksucht frühzeitig hingiebt und einen großen Teil seiner kostbaren Lebenszeit durch Zechen vergeudet.

Es muß verlangt werden, daß Jünglinge und Jungfrauen die von ihnen in der Schule erlangten Kenntnisse über die Schädlichkeit des Alkohols in der Weise verwerten, daß sie mit eintreten in den Kampf gegen den Alkoholmißbrauch. Sie sollen, wenn sich die Gelegenheit bietet, auf diejenigen ihrer Umgebung, die sich durch unmäßigen Alkoholgenuß schädigen, in geeigneter Weise aufklärend wirken und sich auf das berufen, was sie über die Schädlichkeit des Alkoholmißbrauchs in der Schule gelernt haben. Die Umgebung wird dann wegen der allgemeinen Achtung vor der Schule diese Belehrung weit eher annehmen und befolgen.

Vor allem raten wir den heranwachsenden Mädchen, sich auf dem Gebiete der Hauswirtschaft gründlich auszubilden. Sie sollen befähigt werden, einen ordentlichen Haushalt zu führen, sowie später den männlichen Mitgliedern der Familie eine angenehme Häuslichkeit zu bereiten, damit diese nicht ins Wirtshaus getrieben und dadurch zur Trunksucht verleitet werden.

Wir geben jetzt in betreff der Mäßigkeit einige Ratschläge, die für Erwachsene bestimmt sind, damit unsere jugendlichen Leser vor ihrem Eintritt in das Mannesalter darüber belehrt werden, wie sehr es zur Erhaltung eines gesundes Geistes und Körpers nötig ist, daß auch von Erwachsenen, also bei vollständiger Entwicklung des Körpers, gleichfalls die Grenzen der Mäßigkeit nicht überschritten werden.

Wir haben bereits hervorgehoben, daß bei Kindern und Jünglingen, also bei unentwickeltem Körper der Alkohol weit schädlicher wirkt, als bei Erwachsenen. Damit wollen wir aber keineswegs sagen, daß der Alkoholmißbrauch auf letztere nicht schädigend einwirken könne. Erfreut sich ein Erwachsener einer guten Gesundheit, dann mag er gelegentlich leichtes Bier oder leichten Wein in geringer Menge trinken; indessen dürfen die Grenzen der Mäßigkeit auch im Mannesalter und vor allem im hohen Alter niemals überschritten werden. Der

häufige Genuß schwerer alkoholischer Getränke ist wegen ihrer zerstörenden Wirkung unter allen Umständen zu meiden. Enthält sich aber jemand aller geistigen Getränke, übt er also strenge Enthaltsamkeit, dann können wir nur sagen, daß diese noch niemals einem Menschen geschadet, wohl aber viel genützt hat: Man halte fest an dem Grundsatz: Wer wenig geistige Getränke genießt, steht sich gut, wer gar keine trinkt, steht sich noch besser.

Warnen wollen wir alle jene kräftigen und gesunden Männer, die nach dem Genuß selbst großer Mengen geistiger Getränke nicht berauscht werden und sich dabei scheinbar wohl fühlen. Sie sind „Trinker", die die Grenzen der Mäßigkeit weit überschritten haben, wenn sie dies auch nicht zugeben wollen. Ihre inneren Organe werden nach und nach ebenfalls zerstört. Da sie anfangs eine Einwirkung auf Körper und Geist kaum verspüren, so wird nicht selten ihre Unmäßigkeit im Trinken immer größer, bis sie schließlich sich weit eher zu Grunde richten, als weniger kräftige Männer, die mäßig sind.

Haben Männer einen zarten und schwachen Körperbau, dann müssen sie sich besonders vor dem unmäßigen Alkoholgenuß, namentlich vor starken Getränken hüten. Selbst wenn solche Männer auch noch so gesunde Organe haben, so lehrt doch die Erfahrung, daß der Alkoholmißbrauch ihren Körper und Geist gar bald zerrüttet. Sie werden früh erwerbsunfähig, verfallen dem Siechtum und werden wohl gar im besten Mannesalter durch das Alkoholgift hinweggerafft.

Schwächliche und nervöse Frauen müssen ebenfalls sehr mäßig oder enthaltsam sein. Jedenfalls dürfen sie nur leichtes Bier und leichten Wein, und zwar nur selten und wenig genießen. Dabei raten wir ihnen, den Wein mit gutem Trinkwasser oder kohlensäurehaltigem Wasser verdünnt zu trinken.*)

*) In vielen südlichen Ländern wird der Wein nur mit Wasser vermischt getrunken. —

Ein angenehmes Getränk bereitet man sich in der Weise, daß man in ein Glas etwas Wein gießt, dem man gestoßenen Zucker und kohlensäurehaltiges Wasser (Mineralwasser) zusetzt. Dies giebt ein brausendes Getränk, das an heißen Sommertagen sehr durstlöschend und erfrischend ist.

Besonders Mütter dürfen, wenn sie ihre Kinder selbst nähren, keine alkoholischen Getränke genießen, weil, wie durch Untersuchungen festgestellt ist, der Alkohol alsdann dem Säugling mit der Muttermilch zugeführt wird.

Vielfach verbreitet ist unter den Gewohnheitstrinkern der irrige Glaube, daß sie den Alkohol, wenn sie denselben längere Zeit hindurch und regelmäßig getrunken haben, nicht plötzlich fortlassen dürften. Die ärztliche Erfahrung hat indessen gelehrt, daß der Alkoholgenuß auch bei Gewohnheitstrinkern sofort ohne Schaden für den Körper ausgesetzt werden darf, ja, daß es viel besser ist, das Alkoholgift plötzlich zu meiden, als es weiter zu trinken und dadurch den Körper noch mehr zu schädigen.

Ein anderer weit verbreiteter Irrtum unter den Arbeitern, die, wie Bergleute, Fabrikarbeiter, Steinhauer u. s. w., bei ihren Arbeiten viel Staub einatmen müssen, besteht darin, daß sie meinen, durch Trinken von Branntwein würde der eingeatmete Staub unschädlich gemacht. Diese Ansicht ist durchaus unrichtig. Der im Rachen, Kehlkopf und in den Luftröhren befindliche Staub kann unmöglich durch den Branntwein, der doch einen ganz andern Weg, nämlich den Weg in den Magen nimmt, fortgespült und unschädlich gemacht werden. Bei einiger Ueberlegung wird man das ohne weiteres zugeben müssen. Trotzdem mußten wir auf diesen Irrtum hinweisen, da er unter den Arbeitern tief eingewurzelt ist und die Trunksucht in genannten Kreisen sehr begünstigt. Alle, die sich in diesem schweren Irrtum befinden, mögen deshalb besonders gewarnt sein, da zu der schädigenden Staubwirkung noch der schädliche Alkoholreiz hinzukommt.

Der Genuß geistiger Getränke bei leerem Magen, namentlich vormittags, wirkt besonders nachteilig. Leider sehen wir häufig Arbeiter schon vor dem Morgenbrot ihren Branntwein trinken, obwohl die allgemeine Erfahrung lehrt, daß das Trinken alkoholischer Getränke in den Vormittagsstunden besonders erschlafft und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten für den übrigen Teil des Tages ganz außerordentlich herabsetzt.

Da der Genuß von ſtark gewürzten Speiſen im allgemeinen das Durſtgefühl ſteigert und ſomit auch die Luſt nach geiſtigen Getränken anregt, ſo iſt es von großer Wichtigkeit, darauf zu achten, daß die Speiſen nicht mit zu vielen und zu ſtarken Gewürzen zubereitet werden, weil durch den Genuß ſolcher Speiſen ſonſt die Trunkſucht begünſtigt wird. — Ebenſo wird durch ſtarken Alkoholgenuß meiſtens der Durſt nach geiſtigen Getränken ſtets von neuem angeregt.

Hat jemand Durſt oder Verlangen nach geiſtigen Getränken, ſo kann er dieſe Neigung nicht beſſer unterdrücken, als daß er ſofort ein anderes Getränk, wie Waſſer, Mineralwaſſer, Kaffee, Thee, Milch u. ſ. w. genießt. Die Luſt nach einem ſpirituöſen Getränk wird dann meiſtens ſofort ſchwinden. Durch Befolgung dieſes Rates wird der Trunkſucht weſentlich vorgebeugt.

Selbſt denjenigen Perſonen, die zwar mäßig ſind, aber doch täglich und regelmäßig geiſtige Getränke genießen, raten wir, ſich zeitweiſe des Alkohols gänzlich zu enthalten. Hierdurch gewinnt der Körper Zeit, ſich der ſchädlichen Stoffe, welche ſich nach und nach durch den regelmäßigen Alkoholgenuß im Blute anhäufen, zu entledigen.

Wir wollen an dieſer Stelle einige Worte über den Tabak hinzufügen, obwohl es nicht unſere Aufgabe iſt, ausführlich auf die Schädigung durch das Rauchen und Kauen von Tabak einzugehen. Wie ſehr übrigens ſtarkes Rauchen und Kauen, namentlich von ſchwerem Tabak, dem Gehirn, dem ganzen Nervenſyſtem, der Herzthätigkeit, dem Magen und Darm ſchadet, iſt vielfach bekannt. Nur das eine wollen wir noch hervorheben, daß die ſchädliche Wirkung von alkoholiſchen Getränken durch ſtarkes Rauchen und Kauen von ſchwerem Tabak außerordentlich verſtärkt wird und dadurch die genannten Organe um ſo raſcher zerſtört werden.

Fragen.

1. Für welches Lebensalter iſt völlige Enthaltſamkeit geboten?
2. Weshalb dürfen Kinder keine geiſtigen Getränke genießen?
3. Weshalb müſſen Perſonen, die früher trunkſüchtig waren, ſich der geiſtigen Getränke gänzlich enthalten?
4. Welchen Vereinen ſollen ſich Perſonen, die früher der Trunkſucht ergeben waren, anſchließen, damit ſie nicht wieder trunkſüchtig werden?
5. Weshalb dürfen Perſonen, deren Eltern trunkſüchtig waren, keine geiſtigen Getränke genießen?
6. Warum muß jemand, der einen Schlaganfall gehabt hat, ſich der geiſtigen Getränke enthalten?
7. Bei welchen Krankheiten iſt Enthaltſamkeit nötig?
8. Weshalb müſſen auch Jünglinge überaus mäßig ſein?
9. Wie ſchützen ſich Jünglinge am beſten vor der Verſuchung zum Trinken.
10. Welchen Umgang ſollen Jünglinge gänzlich meiden?
11. Weshalb wird durch Turnen und andere Leibesübungen der Trunkſucht vorgebeugt?
12. Was beobachtet man häufig bei Perſonen, die ſich dem Müßiggange hingeben?
13. Wie ſollen Jünglinge und Jungfrauen die in der Schule erworbenen Kenntniſſe über die Schädlichkeit des Alkohols verwerten?
14. Weshalb ſollen ſich Jungfrauen in der Hauswirtſchaft gründlich ausbilden?
15. Welcher wichtige Grundſatz gilt für alle in Bezug auf Alkoholgenuß?
16. Weshalb dürfen auch ſelbſt ſehr kräftige und geſunde Männer nicht unmäßig ſein?
17. Wie ſchädigen ſich Arbeiter, die bei der Arbeit viel Staub einatmen, durch Alkoholgenuß in erhöhtem Maße?
18. Weshalb ſind ſehr ſtark gewürzte Speiſen zu meiden?
19. Wodurch kann man die Neigung zu geiſtigen Getränken am beſten unterdrücken?

20. Weshalb ist regelmäßiger, wenn auch mäßiger Alkoholgenuß jedem schädlich?
21. Warum empfiehlt sich wenigstens zeitweilige völlige Enthaltsamkeit bei Erwachsenen?
22. Weshalb wird durch Rauchen und Kauen von Tabak die Alkoholwirkung noch verstärkt?

11. Kapitel.

Ersatzgetränke und durststillende Mittel.

Als das beste und gesundeste Getränk ist im allgemeinen frisches, gutes Wasser (Quellwasser) zu betrachten. Gutes Trinkwasser muß klar, farb- und geruchlos sein, einen erfrischenden Geschmack haben und etwas Kohlensäure enthalten. Letztere giebt sich zuweilen dadurch kund, daß sich an der inneren Wand eines Glases, das man mit Trinkwasser füllt, hier und da Bläschen ansetzen. Trinkwasser, das in ein Gefäß gefüllt wird, soll in einem kühlen Raume und nicht länger als 7 bis 8 Stunden stehen, weil es meistens dann anfängt, eine schlechte Beschaffenheit anzunehmen. Steht Trinkwasser in einem warmen Raume, dann verdirbt es schneller.

Durch Zusätze von Zucker oder von aromatischem Fruchtessig*) kann man das Trinkwasser wohlschmeckender machen.

Ausnahmsweise darf man auch bei großem Durst dem Wasser etwas von dem gewöhnlichen milden Hausessig zusetzen. Fügt man diesem Gemisch noch Zucker hinzu, so erhält man ein wohlschmeckendes und gut durststillendes Getränk. Man darf aber dem Wasser nicht zu viel Essig zusetzen, weil dies nachteilig auf die Verdauung und die Blutbeschaffenheit wirkt.

Ist man erhitzt, aufgeregt, und geht der Puls schnell, dann trinke man kein kaltes, sondern lauwarmes Zuckerwasser.*)

*) In den Apotheken erhältlich.

**) Wenn den Soldaten auf Märschen das Trinken von kaltem Wasser auch bei erhitztem Körper bisweilen erlaubt wird, so ist dabei zu berücksichtigen, daß sie in Bewegung bleiben und deshalb eine schädliche Abkühlung des Körpers durch kaltes Wasser nicht so leicht erfolgen kann.

Andere empfehlenswerte Zusätze zum Wasser sind die verschiedenen Fruchtsäfte, wie Himbeer-, Johannisbeer-, Erdbeer-, Heidelbeer-, Zitronensaft u. s. w. Letzterer Saft, der fast in allen Apotheken zu haben ist, darf nicht in zu großer Menge dem Wasser hinzugefügt werden, weil sonst leicht Verdauungsstörungen eintreten. Man kann dem Trinkwasser auch eine Zitronenscheibe beigeben.

Seit einiger Zeit hat man alkoholfreien Apfelsaft, „Apfelin" genannt. Durch Auflösen dieses Saftes in gewöhnlichem Trinkwasser oder kohlensäurehaltigem Wasser erhält man ein sehr erfrischendes und gesundes Getränk.

Zu einer leicht herzustellenden Brauselimonade nimmt man Wasser, dem man das in allen Apotheken käufliche Brausepulver (bestehend aus doppeltkohlensaurem Natron und Weinsteinsäure) zusetzt. Das Getränk schmeckt erfrischend und ist sehr durststillend.

Bequem zu verwenden sind die sogenannten Brause-Limonade-Bonbons, von denen man 1 Stück etwa 1 Schoppenglase Wasser zusetzt. Man hat Erdbeer-, Zitronen- und Orangen-Bonbons. Sie sind aus den Apotheken, Droguenhandlungen u. s. w. zu beziehen und können auch auf Reisen verwendet werden.

Als kohlensäurehaltige Getränke empfehlen wir besonders die natürlichen und künstlichen Mineralwässer. Die natürlichen, wie Rhenser-, Apollinaris-, Birresborner-, Viktoria- und manche andere Mineralwässer sind wohlschmeckender und gesunder als die künstlichen. So ausgezeichnete Ersatzgetränke die natürlichen kohlensäurehaltigen Mineralwässer sind, so dürfen sie doch nicht im Übermaß getrunken werden, weil sie sonst die im Magen vorhandene Salzsäure, die zur Verdauung nötig ist, zum Teil unwirksam machen und dadurch die Verdauung erschweren. Aus diesem Grunde sollen kohlensäurehaltige Wässer auch während der Mahlzeiten im allgemeinen nicht getrunken werden.

In Wirtshäusern und an anderen fremden Orten, wo man nicht sicher ist, ob dort stets gutes Trinkwasser geboten

wird, ist es ratsam, entweder gekochtes Wasser mit etwas Zucker oder kohlensäurehaltige Mineralwässer zu trinken. Beim Trinken von sehr kaltem Mineralwasser ist bei Erhitzung und Aufregung die Vorsicht geboten, dasselbe langsam zu trinken und jeden Schluck vorher im Munde zu erwärmen.

Ein gutes Ersatzgetränk ist ferner die Milch. Man hüte sich aber vor zu kalter Milch. Sie wirkt bei erhitztem Körper äußerst schädlich. Es gebietet auch die Vorsicht, niemals rohe, d. h. ungekochte Milch zu trinken, weil sie von kranken Kühen entnommen sein kann und dann für den Körper nachteilige Folgen hinterläßt. Durch vorheriges Kochen der Milch werden etwaige in derselben enthaltene Krankheitskeime zerstört.

Besonders sind als gute Ersatzgetränke Kaffee, Thee (Thee ohne Zusatz von Cognac, Rum, Arrak), Kakao, Chokolade und Fleischbrühe zu empfehlen. Der Genuß dieser Getränke ist dann anzuraten, wenn man entweder auf den müden und ermatteten Körper anregend einwirken will, oder wenn zu befürchten ist, daß bei Erhitzung und Schweißausbruch durch kalte Getränke eine zu plötzliche und starke Abkühlung des Körpers erfolgt. Auch als durststillende Mittel sind schwacher Kaffee und Thee vorzügliche Getränke. Es kann denselben je nach Belieben etwas Zucker oder Milch zugesetzt werden. Vor allem müssen wir schwachen Kaffee allen denjenigen anraten, die in Fabriken, Werkstätten, im Freien u. s. w. thätig sind. Kaffee ist dasjenige Ersatzgetränk, das sehr leicht zu beschaffen, billig und im allgemeinen gut bekömmlich ist. Wir wollen noch hervorheben, daß wir unter Kaffee nicht allein den Bohnenkaffee, sondern auch den Malz-, Roggen-, Feigen-, Gersten-Kaffee u. s. w. verstehen. Letztere sind erfahrungsgemäß gesunder als reiner Bohnenkaffee. Man fabriziert auch gepreßte Kaffeetafeln aus gemahlenem Kaffee, sowie flüssigen Kaffeeextrakt, mit denen man leicht Kaffee zubereiten kann. Bei der Zubereitung des Thees können die Theeblätter ersetzt werden durch die seit einiger Zeit eingeführten gepreßten Thee-Tabletten (Plätzchen). Sie eignen sich auch zum Mitführen auf Reisen, dürfen aber bei der Zubereitung von Thee nicht vorher zerbröckelt werden.

Schließlich wollen wir noch ganz besonders auf die alkoholfreien Biere und Weine aufmerksam machen. Es giebt ein alkoholfreies Bier, das aus Hopfen und Malz bereitet wird, ferner alkoholfreie Traubenweine, alkoholfreie Obstweine u. s. w. Vergl. Kapitel 1.

Nachdem wir die Ersatzgetränke besprochen haben, bleibt uns übrig, auf die durstlöschenden Tabletten (Plätzchen) sog. „Durstlöscher"*) hinzuweisen. Diese sind sehr zweckmäßig für Radfahrer, Turner, Reisende, Soldaten u. s. w., denen zur Linderung des Durstes nicht an allen Orten gutes Trinkwasser oder andere alkoholfreie Getränke zur Verfügung stehen.

Genannte Tabletten bestehen aus:

a) Zitronensäure, Zucker und Apfelsinenauszug;
b) „ „ „ Kaffee;
c) „ „ „ Thee;
d) „ „ „ Kola.

(Kola wird aus ungerösteten Kolanüssen hergestellt.)

Von diesen Tabletten nimmt man bei eintretendem Durst ein Stück in den Mund, läßt es langsam zergehen (sich auflösen) und verschluckt nach und nach die Flüssigkeit.

Als durststillendes Mittel muß noch das Obst**) erwähnt werden, das wegen seines erfrischenden Geschmackes von Kindern und vielen Erwachsenen gern genossen wird. Es ist freilich zu berücksichtigen, daß manche Personen rohes Obst nicht gut vertragen. Obst darf nur in reifem Zustande genossen werden. Äpfel und Birnen sind vor dem Essen zu schälen, da auf ihrer Schale häufig schädliche Pilze haften.

*) In den meisten Apotheken zu haben.

**) Beobachtungen und Ermittelungen haben ergeben, daß in denjenigen Gegenden, wo der Obstverbrauch ein ausgedehnter, der Alkoholverbrauch ein geringer ist.

Fragen.

1. Welche Erſatzgetränke, d. h. alkoholfreien Getränke ſind zu empfehlen?
2. Welches iſt das geſundeſte Erſatzgetränk?
3. Welche Eigenſchaften muß ein gutes Trinkwaſſer haben?
4. Welche Zuſätze zum Waſſer ſind empfehlenswert?
5. Wie ſtellt man Limonade her?
6. Sind natürliche oder künſtliche kohlenſäurehaltige Mineralwäſſer der Geſundheit zuträglicher?
7. Welche Vorſicht iſt beim Genuß von Milch geboten?
8. Weshalb ſind Kaffee und Thee vorzügliche Erſatzgetränke?
9. Welche alkoholfreien Getränke dienen als Erſatzgetränke?
10. Was verſteht man unter durſtlöſchenden Tabletten?
11. Weshalb iſt Obſt ein gutes Erſatzmittel für alkoholiſche Getränke?
12. Was iſt beim Obſtgenuß zu beobachten?

Erzählungen.

Nach und nach.

Ein Bauer war dem Trunke sehr ergeben. Durch sein Laster bereitete er seiner braven Frau viel Herzeleid. Flehentlich bat sie ihn, er möge sich doch nicht mehr betrinken. Der Mann war mit dem Versprechen der Besserung schnell bei der Hand. „Aber", sagte er, „ich kann doch nicht sofort und mit einem Male das Trinken lassen, ich muß mich „nach und nach" an die Veränderung gewöhnen. „Inzwischen wird dir noch einmal ein Unglück zustoßen", meinte ahnungsvoll die Frau.

Als der Bauer eines Abends spät aus dem Wirtshause kam, war er wieder vollständig betrunken. Sein Heimweg führte ihn in der Nähe seines Hauses über den schmalen Steg eines kleines Wiesenbaches. In seiner Betrunkenheit machte er einen Fehltritt und stürzte in das Wasser. Auf sein Hülfegeschrei eilte die treue Frau herbei und rettete ihn mit vieler Mühe an das Ufer. Da der Mann nach dem Sturze heftige Schmerzen in der Brust spürte, so konnte er nur unter großen Beschwerden von seiner Frau ins Haus geführt werden. Der hinzugerufene Arzt stellte einen schweren Rippenbruch fest. Es trat auch Blutauswurf ein. Damit der Zustand des Kranken sich durch Genuß von geistigen Getränken nicht verschlimmere, verordnete der Arzt, daß er sofort alle derartigen Getränke streng meiden müsse.

Der Verletzte mußte mehrere Wochen das Bett hüten. Seine Frau machte ihm mit Recht die bittersten Vorwürfe, weil er sich durch sein „nach und nach" auf's Krankenlager

gebracht hatte. „Siehst du wohl", sagte sie zu ihm, „auch der Arzt will bei Trinkern von einem „nach und nach" nichts wissen. Er hat gesagt „sofort", und das wird auch wohl das beste sein!

Der Patient bekam während seiner Krankheit keine geistigen Getränke. Er fühlte sich trotzdem recht wohl. Das Essen schmeckte ihm besser als früher. Er überzeugte sich, daß ihm die plötzliche Entziehung des Alkohols nicht geschadet hatte.

Eine gute Nachbarin.

Die kinderlose Witwe eines Postschaffners hatte ihr bescheidenes Stübchen neben der Wohnung einer Arbeiterfamilie, deren Haupt und Ernährer, Paul Hammer, ein arger Trunkenbold war. Frau Rusert — so hieß die Witwe — bekam bald einen Einblick in das Elend ihrer Nachbarfamilie und fand auch die Ursache, weshalb Paul Hammer ein Trinker geworden war. Seine Frau hatte den Haushalt verkommen lassen. Die Kinder liefen in zerrissenen Kleidern umher, das Essen war stets schlecht gekocht und niemals rechtzeitig fertig. Wollte Hammer mit seiner Frau einmal gemütlich plaudern, so schenkte sie ihm keine Aufmerksamkeit und ging auf seine Gedanken gar nicht ein. Das hatte den Mann tief gekränkt. Das ungemütliche Heim hatte ihn ins Wirtshaus getrieben, und so war er an den Trunk gekommen.

Frau Rusert faßte den löblichen Entschluß, zu helfen und dachte darüber nach, wie sie hier Wandel schaffen und auf Frau Hammer, die im übrigen gutmütig war, bessernd einwirken könne.

Die Witwe bot der Nachbarin ihre Hülfe bei der Hausarbeit an; sie half ihr manchmal in der Küche und zeigte ihr,

wie man gut, schmackhaft und billig kochen könne. Zuweilen wusch und säuberte sie die Kinder und flickte deren Kleider. Dabei unterließ sie nicht, die Nachbarin zu erinnern, ihrem Manne mehr Aufmerksamkeit zu schenken, freundlich mit ihm zu sprechen, ihm die Wohnung reinlich und gemütlich herzurichten, damit er sich zu Hause behaglich fühle.

Anfangs hatte das alles seine Schwierigkeiten bei Frau Hammer. Sie konnte sich von ihren üblen Gewohnheiten schwer lossagen. Da blieb auf einmal ihr Mann zwei Tage fort. Die Nachforschungen auf dem Amte ergaben, daß er in einer benachbarten Stadt im betrunkenen Zustande aufgefunden und eingesteckt worden war. Frau Hammer war darüber tief erschüttert. Sie mußte dazu von ihrer Nachbarin den gerechten Vorwurf hören, daß sie es hauptsächlich verschuldet habe, daß ihr Mann ein Trunkenbold geworden und dadurch ins Gefängnis gekommen sei.

Frau Hammer gelobte Besserung. Als ihr Mann aus dem Gefängnisse entlassen war, fand er daheim eine aufgeräumte Stube, ordentlich gekleidete Kinder und ein schmackhaft zubereitetes Essen. Freundlich und liebevoll kam ihm seine Frau entgegen. Hammer war über diese Veränderungen in seinem Haushalte sehr erstaunt; es überkam ihn ein ganz ungewohntes Gefühl der Behaglichkeit. Er ging in sich, dachte darüber nach, wie er durch seine Trunksucht an den Bettelstab und ins Gefängnis gekommen war und faßte den ernstlichen Entschluß, sich zu bessern. Er entsagte dem Alkohol und wurde wieder ein fleißiger Arbeiter. Zeitlebens war Frau Hammer der guten Witwe Rusert dankbar, die es bewirkt hatte, daß der Mann jetzt ein behagliches Heim fand. Hammer mied von nun an den Besuch des Wirtshauses und war für immer von seiner Trunksucht befreit.

Schlechte Freunde.

Ein junger, gesunder und kräftiger Mann, bevorzugt durch geistige Begabung, hatte eine gute Erziehung genossen.

Er trat eine reiche Erbschaft an und wurde dadurch früh selbständig. Von edlen Grundsätzen beseelt, führte er ein geregeltes Leben, war in seinem Geschäfte sehr thätig und im Genuß von geistigen Getränken mäßig. Er war gutmütig und ein liebenswürdiger Gesellschafter. Leider hatte er aber eine zu offene Hand und wußte mit dem Gelde schlecht umzugehen. Daher drängten sich bald viele sogenannte „Freunde“ an ihn heran, um seine Schwäche auszubeuten. Sie schmeichelten ihm und zogen ihn zu allen Vergnügungen heran, wobei häufig viel gezecht wurde. Dadurch erwachte bei ihm die Neigung zu geistigen Getränken. Diese Lebensweise übte auf den vortrefflichen jungen Mann sehr bald einen höchst nachteiligen Einfluß aus. Durch die schlechten Freunde wurde er von seiner thätigen und regelmäßigen Lebensweise ganz abgelenkt. Er lebte nur noch den Vergnügungen, stürzte sich in den Strudel des Lebens und geriet an den Trunk. Er führte mit seinen Genossen ein schwelgerisches Leben. Die Nacht wurde zum Tage und der Tag zur Nacht gemacht. Er vernachlässigte sein Geschäft und verlor den größten Teil seines Vermögens.

Als er endlich Geist und Körper zerrüttet hatte, wurde er monatelang auf's Krankenlager geworfen. Hier kam er zur Einsicht, auf welchen verhängnisvollen Weg er sich durch den Umgang mit schlechten Freunden hatte bringen lassen, daß er durch sie an den Trunk geraten war und seine Gesundheit zerstört hatte. Er beschloß, sich von ihnen ganz loszusagen. Leider kam dieser Entschluß zu spät. Seine Gesundheit blieb zerrüttet, und er starb in den besten Lebensjahren.

Ein böses Beispiel.

In einer Stadt Westfalens war ein Mann namens F. als Maschinenschlosser in einer Fabrik beschäftigt. Er war geschickt, willig, strebsam, trank wenig geistige Getränke, verdiente einen ziemlich hohen Lohn und war der Stolz und die

Freude seiner Eltern. Er lebte in sehr glücklicher Ehe mit einer tüchtigen und braven Frau.

In der Fabrik machte F. die nähere Bekanntschaft eines Mitarbeiters, der regelmäßig viel Bier und Branntwein trank. Von diesem ließ sich F. verleiten, während und nach der Arbeit dem Alkohol zuzusprechen. Anfangs trank er mäßig, aber nach und nach steigerte sich der Durst und die Sucht nach geistigen Getränken derartig, daß er abends nicht selten bis tief in die Nacht hinein im Wirtshause saß. Er kam dann zum Schrecken und Entsetzen seiner Frau jedesmal betrunken nach Hause. Sie bat und ermahnte ihn wiederholt unter Thränen, von seinem verhängnisvollen Lebenswandel abzulassen. Er versprach dann auch, sich zu bessern und faßte die besten Vorsätze.

Kam er dann wieder mit seinem Kameraden zusammen, und weigerte sich zu trinken, so wurde er von diesem wegen seiner Enthaltsamkeit gehänselt und verhöhnt. Hierdurch wurde er in seinen guten Vorsätzen immer wieder wankend gemacht und trank aufs neue, so daß er schließlich ein Sklave des Alkohols wurde.

Da konnte es denn nicht ausbleiben, daß Gram, Sorge und Not die Kräfte der Frau verzehrten.

F. wurde durch seine Trunksucht geistig und körperlich so geschwächt, daß er nachlässig und oberflächlich seine Arbeiten verrichtete und dadurch die Unzufriedenheit seines Herrn erweckte. Da er durch den Alkohol stets reizbar und aufgeregt war und häufig Streit mit seinen Arbeitskollegen bekam, so wurde er als unbrauchbar aus seiner Stellung entlassen.

F. war inzwischen als Trunkenbold bekannt geworden und konnte nirgends Arbeit finden. Seine Familie geriet tief in Armut und Elend. Als er kein Geld zum Trinken mehr hatte, borgte er, und als er auf Borg keinen Branntwein mehr erhielt, erbrach er bei Nacht bei einem Kaufmann einen Geldschrank. Er wurde dabei ertappt und kam eine lange Zeit ins Gefängnis. Aus diesem nach Verbüßung seiner Strafe

entlassen, ergab er sich vollends dem Müßiggang, vagabundierte, bettelte und vertrank das erbettelte Geld. Sogar den von seiner braven Frau durch anstrengende Arbeit verdienten Tagelohn verlangte er für Branntwein. Verweigerte die Frau die Herausgabe ihres mühsam verdienten Geldes, so scheute er sich nicht, sie zu mißhandeln. Da sah sich die Frau mit schwerem Herzen gezwungen, ihren Mann zu verlassen.

F. wurde dann auf ein Jahr in eine Besserungsanstalt geschickt. Nach Ablauf dieser Zeit bekam er durch Fürsprache lohnende Arbeit in einer Fabrik. Aber leider wurde er bald wieder trunksüchtig. Als er eines Tages in betrunkenem Zustande so unvorsichtig war, sich zu sehr dem Maschienengetriebe zu nähern, wurde er von diesem erfaßt und erlitt so schwere Verletzungen, daß er bald nachher seinen Geist aufgab.

So hatte der anfangs brave und tüchtige Mann sich zur Trunksucht verleiten lassen, sich dadurch um Arbeit, Ehre und Familie gebracht und sich ein frühzeitiges schreckliches Ende bereitet.

Packen Sie es einmal bei der Wurzel an.

Ein reicher Herr, der den Wein zu sehr liebte, wurde infolge seines vielen Trinkens wiederholt krank und mußte dann jedesmal die Hülfe seines Arztes in Anspruch nehmen. Alle Warnungen, vom Trinken abzulassen, weil die ärztliche Behandlung sonst erfolglos sei, fruchteten nichts. Der Patient wollte nicht glauben, daß er sich seine Leiden lediglich durch den Trunk selbst zugezogen hatte.

Eines Tages mußte er den Arzt abermals rufen lassen. Dieser traf ihn im Garten, in einem Sessel sitzend. Vor ihm auf dem Tische stand eine Flasche, die nur noch einen Rest Wein enthielt. Nachdem der Kranke seine Leiden und Schmerzen geschildert hatte, sagte er unwillig zum Arzte: Herr Doktor, Sie haben mich nun schon lange mit ihren Arzneien behandelt,

ich sehe aber keine Besserung. Nun wünsche ich, daß Sie das Übel einmal bei der Wurzel anfassen!" „Das kann geschehen", erwiderte der Arzt, griff nach der auf dem Tische stehenden Weinflasche und schleuderte sie auf den Boden. „So, jetzt habe ich das Übel an der Wurzel gefaßt," sagte der Arzt, „was ich bisher durch Arzneien gut machte, haben Sie stets durch Ihr Trinken wieder verdorben. Lassen Sie die Flasche fahren, dann werden Sie meine Arzneien bald nicht mehr nötig haben und gesund sein."

Wie sie dazu kam.

Meine Frau war ein vortreffliches Wesen. Sie war gebildet und hatte das beste Herz von der Welt und keine einzige üble Neigung. Sechs Jahre genoß ich an ihrer Seite ein vollkommenes Glück. Dann schlug in kurzer Zeit alles ins Gegenteil um.

Eines Tages erkältete sie sich und wurde leidend. Da sie sich beständig schlecht befand und schwach fühlte, riet man ihr, sich mit Wein und allerlei geistigen Getränken zu stärken. Vom Teufel heißt es, wenn man ihm den kleinen Finger giebt, so nimmt er bald die ganze Hand. Mit dem Trunk ist es nicht anders. Da meine Frau besonders am Magen litt, so nahm sie in der irrigen Anschauung, ihre Verdauung fördern zu können, bald diesen, bald jenen Likör und konnte bald ohne solche Getränke nicht mehr leben. Aus einem „Tropfen" wurde ein „Theelöffel", aus einem „Theelöffel" ein „Schluck", aus einem „Schluck" ein „Glas" und dann zwei —, und so wurde sie eine Trinkerin.

Wenn ich den Trunk mit dem Teufel verglichen habe, in der Art, wie er sich der Gewohnheiten und der Person bemächtigt, so ist der Vergleich noch angemessener in Bezug auf seine Uebergriffe, wenn er einmal unsere Sinne in seine Gewalt bekommen hat. Meine Frau wurde eine Sklavin des Alkohols. Sie betrank sich an ihrem eigenen Tische, ja, sie schloß sich in

ihrem Zimmer ein, um sich zu betrinken, bis sie ihre Sitten, ihre Anmut und zuletzt ihre Tugenden verloren hatte.

O über die Macht der Unmäßigkeit! Wie sie das beste Gemüt von der Welt verdirbt, und wie sie allmählich und unmerklich über uns kommt, welche schaurigen Wirkungen sie auf unsern Charakter ausübt, indem sie die tugendhaftesten, ehrbarsten, bestgesinnten Gemüter roh und schlimmer als roh macht! Es hatte keine tugendhaftere, mäßigere Frau gegeben als die meinige. Sie hatte nie nach irgend welchem starken Getränk verlangt. Nur mit den dringendsten Bitten hatte ich sie bewegen können, ein Glas Wein zu trinken; auch in Gesellschaft spürte sie nie das geringste Verlangen darnach. Nie kam ein unschickliches Wort aus ihrem Munde. Nie ließ sie in ihrer Gegenwart ein solches ohne Rüge.

Aber während ihrer Krankheit und den darauf folgenden Schwächezuständen nahm sie zuerst mit Widerstreben und nur dem Drängen ihrer Pflegerin nachgebend bald diesen, bald jenen Likör, bis sie die Anregung nicht mehr entbehren konnte und das, was Arznei hatte sein sollen, Speise wurde. Sie verlor ihren Appetit, so daß sie fast nichts mehr aß. Zuletzt kam sie soweit, daß sie in ihrem Ankleidezimmer morgens vor 11 Uhr schon betrunken und überhaupt bald nie mehr nüchtern war.

Man möge sich in meine Lage hineindenken! Sechs Jahre hatte ich mich für den glücklichsten Menschen gehalten; jetzt war ich der elendeste unter allen Sterblichen. Ich liebte meine unglückliche Frau immer noch und bemitleidete sie. Ich schloß sie sozusagen ein und stellte Leute an, die sie bewachen sollten. Aber ihre Gesundheit war ruiniert. Nach anderthalb Jahren starb sie.

Alkohol ist kein Stärkungsmittel.

Heinrich K., 6 Jahre alt, war ein gesunder, ziemlich kräftiger und munterer Knabe. Er wuchs sehr schnell und

wurde durch das schnelle Wachstum sichtlich mager. Die Eltern wurden deswegen besorgt und meinten, das Kind dadurch besonders gut zu nähren und zu kräftigen, daß sie ihm einigemal im Laufe des Tages etwas Bier oder auch ein Gläschen Wein gaben. Damit sollten sie aber eine bittere Erfahrung machen. Was sie durch geistige Getränke erreichen wollten, schlug gerade ins Gegenteil um. Durch den Alkohol verlor sich der lebhafte Appetit des Knaben, seine Ernährung wurde bald eine so schlechte, daß das früher muntere und aufgeweckte Kind abgespannt, schlaff und stetig magerer wurde. Es bekam ein fahles, bleiches Gesicht, konnte abends nicht einschlafen, wurde mißgestimmt, übellaunig und ging nicht nur in körperlicher, sondern auch in geistiger Beziehung zurück. In der Schule zeigte der Knabe völlige Teilnahmlosigkeit, seine Leistungen waren demnach ungenügend, und er konnte zum Leidwesen seiner Eltern mit seinen Mitschülern nicht gleichen Schritt halten.

In ihrer Besorgnis ließen die Eltern den Arzt kommen. Dieser untersuchte das Kind genau, konnte aber die Ursache der krankhaften Erscheinungen nicht gleich auffinden. Er stellte fest, daß der Magen in Unordnung und die ganze Verdauung gestört war. Nach seiner Überzeugung mußte die Ernährung des Kindes eine unrichtige sein. Deshalb fragte er die Eltern, was für Nahrungsmittel hauptsächlich sie dem Kinde gäben. „Wir geben ihm die kräftigsten Speisen", sagte die Mutter, auch an Bier und Wein lassen wir es nicht fehlen; aber es will alles nicht helfen." Als nun der Arzt hörte, welche Menge geistiger Getränke täglich dem Knaben gegeben wurde, da war es ihm klar, daß hier der Alkohol sein Zerstörungswerk angerichtet hatte. Es kostete ihn einige Mühe, die Eltern zu überzeugen, daß nur das Bier und der Wein den Zustand des Knaben verursacht hatten. Endlich gelang es ihm, sie von ihrer irrigen Anschauung zu bekehren.

Nachdem der Arzt die nötigen Verordnungen getroffen hatte, entfernte er sich mit der Warnung: „Fort mit dem Alkohol." Die Eltern kamen den Vorschriften nach, gaben dem Knaben keine geistigen Getränke mehr und ließen ihn in seiner

freien Zeit sich draußen in frischer Luft fröhlich mit seinen Spielkameraden umhertummeln. Es stellte sich bald ein lebhafter Appetit ein, der Knabe wurde frisch und aufgeweckt, nach einiger Zeit war er wie umgewandelt. Er zeigte beim Unterrichte jetzt seine gute geistige Begabung, machte tüchtige Fortschritte, besuchte später höhere Lehranstalten und wurde ein tüchtiger Mann.

Erlebnis des Pastor Wyneken.

Pastor Wyneken war einer der bedeutendsten und originellsten Geistlichen von Nordamerika.

In Fort Wayne kam einmal ein Mann zu ihm und meldete sich zum heiligen Abendmahle. Wyneken schaute ihn einige Sekunden scharf an und sagte dann: „Sie können nicht zum heiligen Abendmahle gehen."

„Weshalb nicht?" fragte jener.

„Weil Sie ein Säufer sind!" antwortete der Pastor kurz und bestimmt.

„Was? Ich ein Säufer?" spricht der Mann beleidigt.

„Woher wissen Sie das? Wer hat Ihnen das gesagt? Dem schändlichen Lügner soll's schlecht gehen! Ich will wissen, wer Ihnen das gesagt hat!"

„Nun", sagte Wyneken in aller Ruhe, „das hat mir ein Mann gesagt, der's am besten weiß, und dem Sie nicht widersprechen werden."

„So? — wer ist es denn?"

„Kommen Sie her, Sie sollen ihn sehen!" entgegnete der Geistliche, steht auf, ergreift des Mannes Hand und führt ihn vor den Spiegel.

Dann spricht er in warmem, ernstem Ton: „Nun sehen Sie mal hin, dieser Mann da mit dem aufgedunsenen Trinkergesicht, mit der roten Nase, mit den triefenden Augen und den zitternden Händen, der hat mir's gesagt! Sehen Sie dem Manne mal fest in die Augen und antworten Sie mit nein, wenn Sie können!"

Die beiden Fuhrleute.

Ein Fuhrmann holte einen Kameraden auf der Straße ein und fragte ihn: „Was fährst du auf deinem Wagen?“ — „Rum und Branntwein“, war die Antwort. „Da bist du mit Recht mein Vormann“, erwiderte der erste, „denn ich fahre Grabsteine.“

Standhaftigkeit eines jungen Soldaten.

Die folgende verbürgte Geschichte aus dem letzten nordamerikanischen Kriege berichtete mir ein Hauptmann:

„Eines Tages wurde ein Soldat, — er war nicht älter als 19 Jahre — schwer verwundet vom Posten hereingebracht.

Eine schmerzliche Operation war notwendig. Der Arzt untersuchte ihn und bot ihm ein Glas Brandy (Cognac) an. Er weigerte sich, es zu trinken. Der Arzt aber sagte: „Er hat zu viel Blut verloren und ist sehr schwach; wird er dieses nicht trinken, so kann ich für sein Leben nicht einstehen.“ Ich sagte: „Frank, mir zu Gefallen trink diesen Brandy.“ Er antwortete: „Herr Hauptmann, ich würde Ihnen alles zu Gefallen thun, aber dies kann ich nicht.“ „Frank, du warst mir nie ungehorsam, du mußt es auch jetzt nicht sein.“

Er sah zu mir auf, seine Augen waren feucht von den großen Schmerzen, er sagte: „Herr Hauptmann, wenn Sie mir befehlen, mich vor die Mündung einer Kanone zu stellen, dann werde ich es thun, wenn ich kann, aber dieses kann ich nicht.“

Ich fing an, aufgeregt zu werden; denn ich liebte diesen Jungen, als wenn es mein eigener Bruder wäre und konnte meine Thränen nicht zurückhalten. Ich schrie: „Warum willst du mich so kränken? Du bringst dein Leben in Gefahr. Du hast kein Recht, das zu thun. Trinke es deiner Mutter zu gefallen!“

Er zitterte und Thränen, die selbst seine großen Schmerzen ihm nicht hervorzutreiben vermochten, traten in seine Augen, als er antwortete:

„Herr Hauptmann, es ist aus Liebe zu meiner Mutter, daß ich diesen Brandy nicht trinke. — Mein Vater ist gestorben als Trunkenbold. Meine Mutter hat mir gesagt, daß ich möglicherweise Neigung zu diesem schrecklichen Laster möchte geerbt haben, und ich habe ihr versprochen, das tötliche Gift niemals zu kosten, das sie zu einer Witwe, mich zu einer Waise gemacht hat. Ob ich auch sterbe, — mein Versprechen will ich halten."

Wir weinten beide wie die Kinder. —

„Ist er gestorben? rief ich.

„O nein, er wurde schnell besser!"

Heilung von der Trunksucht durch ein seltsames Mittel.

Ein Arbeiter, der von dem Laster des Trinkens befreit worden war, wurde in einer religiösen Versammlung nach amerikanischer Sitte aufgefordert, zu erzählen, auf welche Weise er errettet worden wäre. Er überblickte ängstlich die Versammlung und sagte dann mit zitternder Stimme: „Die schönen neuen Schuhe haben mich zur Besinnung gebracht."

Diese Worte wiederholte er zweimal. Die Anwesenden fühlten eine Art Verlegenheit, und einige junge Leute fingen an zu lachen.

„Ja, liebe Freunde", fuhr er fort, „es ist so, wie ich sage. Ich lebte dahin wie ein Narr, ohne Besinnen, ohne Gefühl. Das Trinken hatte mir meine klare Besinnung geraubt. Ich wurde arm und elend und habe das verdient. Zugleich aber wurden mein Weib und Kind arm und elend, und die haben es nicht verdient. Ja, ich war schuld, daß sie mehr litten als ich.

Da saß ich wieder einmal eines Samstags im Wirtshause und vertrank den größten Teil meines Wochenlohnes. Das

kleine Töchterlein des Wirts war zugegen, kam auf mich zu, hob das Füßchen in die Höhe, zeigte mir glückselig ihre neuen schönen Schuhe, damit ich sie sehen und loben sollte und fragte dann kindlich: „Kaufst du deinem Mädchen auch neue Schuhe?“ Bei der Frage war's mir zu Mute, als bekäme ich einen Schlag ins Gesicht, wie ich ihn nie bekommen habe. Plötzlich fiel es mir auf die Seele, daß draußen vor der Thür mein Weib und mein Töchterchen ängstlich warteten, bis ich herauskäme und ihnen das Geld brächte, das ich noch übrig hatte. Mir wurde es mit einem Male klar, wie schändlich ich handelte, daß ich dazu half, daß der Wirt seinem Kinde schöne Schuhe kaufen konnte, während ich mein eigenes Kind hungern und frieren ließ. Ich verließ schnell die Schenke, nahm mein Kind in die Arme und drückte es herzlich an mich. Da fühlte ich, wie kalt und starr seine Füßchen waren. Ihr lieben Männer, ihr Väter! Die neuen Schuhe hatten mir einen Schlag versetzt, diese vor Kälte starren Füße meines armen Kindes haben mich noch viel, viel schwerer getroffen. Mein ganzes Herz zitterte vor Reue und Scham. Noch hatte ich gottlob etwas Geld; dafür kaufte ich zwei Brote und ein Paar neue Schuhe, wie sie das Kind des Wirtes hatte. Den folgenden Tag aß ich nur sehr wenig, betete aber viel. Am Montag ging ich an die Arbeit mit einem Eifer, wie nie zuvor. Jetzt hat mein Kind Kleider und die Wangen meiner Frau werden wieder frisch. — Ich bin seitdem nie wieder in der Schenke gewesen; in mein Haus aber ist Glück und Frieden eingekehrt.

Das Testament eines Säufers.

„Wenn ich mich frage, was mich zum Mörder gemacht“, schrieb der verurteilte Hoche in Bautzen am Abend vor seiner Hinrichtung, — „so weiß ich nur eine Antwort: Der Schnaps. Langsam hat es angefangen. Schon von Kindheit an hab' ich es nicht anders gesehen. Mein Vater war ein Trinker und

ist in der Trunkenheit im Schnee erfroren und elend umgekommen. Ihr Väter, die ihr Trinker seid, bedenkt, daß ihr durch eure böse Gewohnheit das Blut und durch euer böses Beispiel das Leben eurer Kinder vergiftet!

Als ich die Schule verließ, wurde ich Maurer und trank, wie alle Maurer, meinen Schnaps. Anfangs war ich dabei noch ein fleißiger und guter Arbeiter und verdiente mein schönes Geld. Aber je mehr ich verdiente, desto mehr trank ich, und je mehr ich trank, desto mehr schwand die Lust und die Kraft zur Arbeit. Es ging langsam, aber unaufhaltsam bergab mit mir. Ich machte die Bekanntschaft mit dem Zuchthause und der Besserungsanstalt. Aber wenn ich heraus war, ging das Trinken wieder von vorn an.

Zuletzt arbeitete ich gar nicht mehr und ließ mich von meiner Frau ernähren. Ich war zufrieden, wenn sie mir das nötige Geld zum Schnapse gab; gab sie mir es nicht, so schlug ich sie. Meine Stiefkinder mußten mir das Teufelszeug holen, früh, ehe sie in die Schule gingen und abends, wenn sie von der Arbeit kamen. Schnaps war mein erster Gedanke, mein erstes und letztes Getränk am Tage. Ich will verschweigen, welche Schandthaten ich verübt habe, weil der Schnaps mir alle Willenskraft geraubt hat, so daß ich nur meinen tierischen Trieben folgte.

Schließlich erschlug ich meine Frau. Das war das letzte Glied in der Kette von meinen Sünden und Schandthaten, zu denen mich nur der Schnaps verleitet hat. Sie sollen morgen ihre Sühne finden. Gott möge mir verzeihen. Aber ich vermag nicht zu sterben, ohne einen lauten Warnungsruf in die Welt geschickt zu haben. Das soll mein Testament sein. Der Warnungsruf gilt vor allen euch, meinen Freunden und Trinkgenossen, die wir manchmal zusammen gesessen haben. Kehrt um von euren bösen Wegen. Mein Beispiel zeigt euch, wohin es führt. Werft die Schnapsflasche an die Wand, so lange es Zeit ist, ehe euch der Schnapsteufel so weit bringt, wie er mich gebracht hat!"

Aussprüche.

Worte eines heidnischen Königs.

Der schwarze König Ketschewago hat seine Erfahrung über die schrecklichen Folgen des Schnapstrinkens in dem Satz ausgedrückt:

„Wenn man Fässer Branntwein in ein Land bringt, so raubt man dem Volke sein Gehirn".

Ausspruch König Oskars von Schweden.

König Oskar von Schweden sagte:

„Ich wollte den schönsten Schmuck meiner Krone gern hingeben, wenn ich dafür mein Vaterland von der Herrschaft des Branntweins befreien könnte."

Ein Wort Moltkes.

„Verderblich und einer der größten Feinde Deutschlands ist der Alkohol. Der Mißbrauch des Alkohols findet leider in hohem Maße statt. Ein gesunder Mensch braucht bei mäßiger Anstrengung überhaupt kein solches Reizmittel, und es für Kinder zu verwenden, wie es leider vielfach geschieht, ist geradezu frevelhaft."

Ein Wort Gladstones.

„Die Übel der Trunksucht sind in jetziger Zeit noch größer als die des Krieges, der Pest und der Hungersnot zusammen."

Was Dr. Nothnagel sagte.

Dr. Nothnagel, Professor an der medizinischen Universität in Wien, sagte:

„Es ist ein Krebsschaden unserer Zeit, daß man Kindern Wein und Bier bei Tisch verabreicht."

Was Dr. Baer schrieb.

Geh. Sanitätsrat und Kreisphysikus Dr. Baer in Berlin, Verfasser wichtiger Arbeiten über Trunksucht, schrieb:

„Für Kinder sind alkoholische Getränke geradezu von unberechenbarem Schaden. Der Alkohol stört die naturgemäße Entwicklung des Körpers und Geistes, weil er das Hirn überreizt und den Ablauf der Lebensvorgänge zunächst unnatürlich beschleunigt und bald darauf hemmt."

Rechenaufgaben.*)

Die Rechenaufgaben sollen zeigen, welche unnütze Ausgaben durch den Genuß von alkoholischen Getränken entstehen. Sie erziehen dadurch zur Sparsamkeit. Da sie durch ihre Zahlenangaben auch den großen Schaden auf wirtschaftlichem Gebiete, den der Alkoholverbrauch nach sich zieht, kennzeichnen, so vermögen sie auch in dieser Hinsicht aufklärend zu wirken.

1) Wieviel Geld giebt jemand in einem Jahre aus, wenn er täglich zweimal ins Wirtshaus geht und jedesmal durchschnittlich 40 Pf. (45 Pf., 60 Pf., 75 Pf.) ausgiebt?
2) Ein Arbeiter verdient täglich 3,50 Mk. Am Montag arbeitet er regelmäßig nicht. (Blauer Montag.) An diesem Tage giebt er durchschnittlich 2 Mk. für geistige Getränke aus.
   Berechne seinen Geldverlust für
   1 Vierteljahr.
   1 Jahr.
   5 Jahre.
   10 Jahre.
3. Ein Familienvater giebt täglich durchschnittlich $^3/_4$ Mk. für geistige Getränke aus.
   a) Wie groß ist seine Ausgabe in 1 Woche? in 1 Monat = 30 Tage? in 1 Jahr?

*) Wir geben nur einige wenige Beispiele an und überlassen es den Lehrern, geeignete Rechenexempel, die für alle Unterrichtsstufen leicht zu bilden sind, ihren Schülern aufzugeben.

b) Er zahlt jährlich 180 Mk. Miete. Er nimmt sich vor, für Alkohol weniger auszugeben und die Jahresmiete zu ersparen.

Wie viel darf er dann im Monat (im Tag) vertrinken?

4. Ein junger Mann läßt sich im 24. Lebensjahre in eine Lebensversicherung aufnehmen. Er zahlt durchschnittlich jährlich dafür 78 Mk. Wieviel ist das in 1 Woche? in 1 Monat? in 1 Jahr? in 30 Jahren?

Von seinem durchschnittlichen Tagesverdienst vertrinkt er $^1/_{12}$, d. h. 30 Pf. Wieviel verdient er in der Woche? im Monat? im Jahr? in 30 Jahren? Wieviel vertrinkt er in derselben Zeit?

Wie viel Geld kann er für geistige Getränke nur ausgeben, wenn er von seiner bisherigen Ausgabe hierfür die Lebensversicherungs-Beiträge bezahlen will a) in 1 Woche, b) in 1 Monat, c) in 1 Jahr, d) in 30 Jahren?

5. Ein Handwerksmeister zieht sich in der Berauschung eine Verletzung zu. Er ist 2 Monate arbeitsunfähig. Sein täglicher Verdienst beträgt 4,25 Mk. Der Arzt erhält 24 Mk. Für Arzneien sind 11,80 Mk. zu zahlen.

Berechne den Geldverlust des Handwerksmeisters!

6. Im deutschen Reiche werden jährlich 295 200 000 l reiner Weingeist (Alkohol) erzeugt.

a) Wieviel hl sind dies?

b) Wieviel hl könnte man daraus herstellen, wenn auf 1 Teil Alkohol 4 Teile Wasser zugesetzt werden?

7. Im deutschen Reiche kommt auf den Kopf der Bevölkerung ein Verbrauch an Branntwein von 4,3 l.

a) Wieviel l
b) Wieviel hl } sind dies auf 56 Millionen Einwohner?

c) Welche Summe wird im deutschen Reiche jährlich an Branntwein vertrunken, das hl zu 60 Mk. gerechnet?

8. Ein Arbeiter trinkt täglich morgens $^1/_2$ l und abends 1 l Bier 1 l Bier kostet 26 Pf.

a) Wieviel l Milch könnte er dafür kaufen, wenn 1 l Milch 15 Pf. kostet?
b) Wieviel Pfd. Erbsen, à 12 Pf., sind dafür zu beschaffen?
c) Wieviel Brote, ein Brot zu 35 Pf. gerechnet, kann er wöchentlich dafür kaufen.
d) Wieviel kg Fleisch, à 1,44 Mk, kosten soviel wie das Jahresquantum Bier?

9) 5 363 426 t Roggen betrug die Jahresernte im deutschen Reiche. $^1/_{16}$ davon wandert in die Schnapsbrennerei. Wie viel t sind das?

10. Der 18. Teil aller geernteten Kartoffeln wird in Brennereien gebraucht. 2 083 515 t werden geerntet. Wieviel verschlingt hiervon der Alkohol?

Litteratur-Verzeichnis.

1. Baer, Geh. Sanitätsrat, Dr. „Die Trunksucht und ihre Abwehr". Wien und Leipzig. Bei Urban und Schwarzenberg. 1890. Mk. 2,40.
2. Baer, „Verunreinigung des Trinkbranntweins, insbesondere in hygienischer Hinsicht". Vortrag, gehalten am 29. Mai 1885. Enthalten im Zentralblatt für allgemeine Gesundheitspflege. Bonn, bei Röhrscheidt u. Ebbecke.
3. Binz, Geh. Medizinalrat, Dr. „Ueber Alkoholgenuß". Aufsatz, enthalten im Zentralblatt für allgemeine Gesundheitspflege. 1882. Bonn, bei Röhrscheid u. Ebbecke.
4. Bode, Dr. Wilh. „Die Erfolge der neuen deutschen Mäßigkeitsbestrebungen". Sonderabdruck aus dem „Arbeiterfreund". Berlin SW, bei L. Simion. 1895.
5. Bode, Dr. Wilh. „Das Wirtshaus im Kampfe gegen den Trunk". 1895. 60 Pf.
6. Bode, Dr. Wilh. Kurze Geschichten der Trinksitten und Mäßigkeitsbestrebungen in Deutschland". München. J. S. Lehmann. 1896.
7. Bode, Dr. Wilh. „Die Dauer und Erhaltung des menschlichen Lebens". Leipzig, bei Duncker u. Humblot. 1893.
8. Bode, Dr. Wilh. „Zum Schutz unserer Kinder vor Wein, Bier und Branntwein". Mäßigkeitsverlag zu Hildesheim 1896 20 Pf.
9. Bode, Dr. Wilh. „Gesetzbuch gegen den Sonntagstrunk". 20 Pf.
10. Bode, Dr. Wilh. „Mäßigkeit oder Enthaltung". Leipzig und Bremerhafen, bei Thienken. 25 Pf.
11. Bode, Dr. Wilh. „Die deutsche Alkoholfrage". Leipzig, bei Dunker und Humblot. 1892. 80 Pf.
12. Böhmert, Dr. Viktor. „Branntwein in den Fabriken". Leipzig, bei Dunker und Humblot. 1889. 1 Mk.

13. Braune, H. „Rettungsanker". Buchhandlung des Schlesw. Holst. Schriftenvereins. Neumünster (Holstein). 1892. 50 Pfg.
14. Brendel, Dr. med. C. „Der Alkohol, ein Völkergift". München. J. F. Lehmann. 1895. 20 Pf.
15. Brockhaus, Dr. med. „Studien am Menschen über die Giftigkeit der Verunreinigungen des Kartoffelbranntweins nach eigenen Versuchen." Aufsatz, enthalten im Zentralblatt für Gesundheitspflege. Bonn, bei Röhrscheidt u. Ebbecke. 1882.
16. Demme, Prof. Dr. „Einfluß des Alkohols auf die Organe des Kindes". Stuttgart, bei Ferd. Enke. 1891.
17. Denis, Jules. „Temperenz-Handbuch für Primar- und Sekundarlehrer', übersetzt von Harold Marthaler, Pfarrer. Preisgekrönte Schrift. Bern, bei Körber. 1895. 1,20 Mk.
18. Droste, H., Lehrer. „Die Mäßigkeitsbestrebungen und die Familie". „Die Mäßigkeitsbestrebungen und die öffentliche Meinung". 2 Vorträge. Ch. Cyring, Buchdruckerei. Hamm i. W. 1895.
19. Droste, H., Lehrer. „Die Schule, der Lehrer und die Mäßigkeitssache". Preisgekrönte Abhandlung. Hildesheim 1900. 20 Pf.
20. Forel, Professor, Dr. Mäßigkeits-Verlag zu Hildesheim. 1900. 20 Pf. Bewährte Mittel zur Bekämpfung des Trinkelendes. 20 Pf.
21. Hilty, Professor, Dr. „Die Aufgabe der akademischen Jugend im Kampfe gegen den Alkohol". Bern, bei W. Kaiser. 35 Pf.
22. Kommerel, Dr. med. Eugen. „Ärztliches über das Trinken". Mäßigkeitsverlag zu Hildesheim 1899.
23. Kraus, Viktor. „Wie kann durch die Schule dem zur Unsitte gewordenen Mißbrauche geistiger Getränke entgegen gewirkt werden?" Preisgekrönte Studie. Wien, bei C. Graeser. 1895 60 Pf.

24. Martius, Dr. W., Oberpfarrer. „Neuere Mitteilungen über Ersatzgetränke". Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim.

25. Martius, Dr. W., Oberpfarrer. „Ersatz für Branntwein und anderen Getränken." Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim. 1894. 20 Pf.

26. Martius, Dr. W., Oberpfarrer. „Die schulentlassene und erwerbsarbeitende Jugend und der Alkohol". Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim.

27. Meltzing, Dr. „Wie wirkt der Alkohol auf unsern Körper ein?" Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim 1900. 5 Pf.

28. Moritz, Prof. Dr. med. „Das Bier in der Alkoholfrage." Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim 1896. 10 Pf.

29. Quensel, H., Regierungsrath. „Der Alkohol und seine Gefahren". Köln, bei Greven u. Bechtold. 1900. 10 Pf.

30. Smith, Dr., A. „Über den heutigen Stand unserer klinischen Kenntnis des Alkoholismus." Separatabdruck aus „Der Alkoholismus", eine Vierteljahrsschrift. 1894. (Nicht im Handel).

31. Smith, Dr., A. „Alkohol und geistige Arbeit". Leipzig, bei Chr. G. Thienken. 1898. 1 Mk.

32. Smith. Dr., A. „Die Alkoholfrage und ihre Bedeutung für Volkswohl und Volksgesundheit". Für Ärzte und gebildete Laien. Tübingen, bei Osiander. 1895.

33. Schmitz, Dr., A. „Die Trunksucht, ihre Abwehr und Heilung". Bonn, bei P. Hanstein. 1891.

34. Sonnenberger, Dr. med. „Die Einwirkung von Wein und Bier auf unsere Kinder" Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim. 5 Pf.

35. von Strümpell, Prof. Dr. „Ueber die Alkoholfrage vom ärztlichen Standpunkte. Leipzig, bei C. W. Vogel. 60 Pf.

36. Stumpf, Medizinalrat Dr. Über den Alkoholgenuß in der Jugend. Vortrag, gehalten am 11. Jan. 1899. München, bei J. F. Lehmann. 1899.

37. Ziehen, Dr. med. Über den Einfluß des Alkohols auf das Nervensystem. Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim. 1896. 20 Pf.

38. Ziehen, Dr. med. „Über den Einfluß der Frauen auf die Trinksitte und auf den geselligen Verkehr.“ Mäßigkeits-Verlag in Hildesheim.

39. Ziehen, Dr. med. „Der Schnaps.“ Eine Schrift für's Volk. Köln, bei J. P. Bachem.

40. Mäßigkeits-Blätter. Mitteilungen des deutschen Vereins gegen den Mißbrauch geistiger Getränke. Monatsblatt. Mäßigkeits Verlag in Hildesheim. Jährlich 2 Mk.

LANE MEDICAL LIBRARY

To avoid fine, this book should be returned on
or before the date last stamped below.

L367 Dicke, E.
D54 Die Schädlichkeit des
1901 Missbrauchs geistiger
Getränke. 79613

NAME	DATE DUE